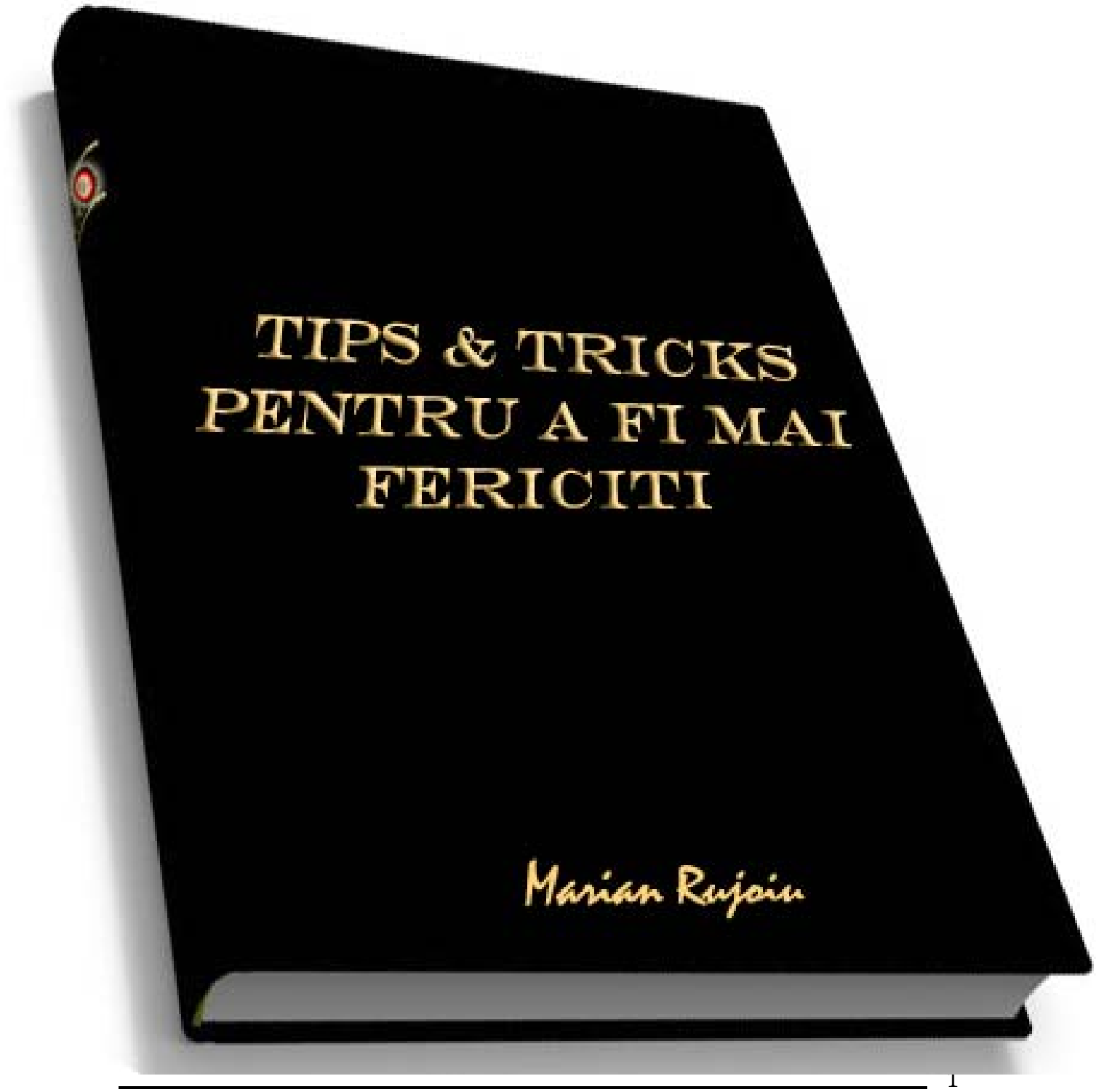

TIPS & TRICKS
PENTRU A FI MAI
FERICITI
Marian Rujoiu

In funcție de dorintele tale alegi cursul care ti se potriveste!

DEZVOLTAREA ABILITATILOR DE NEGOCIERE SI VANZARI

Tehnici Esentiale de Negociere
Persuasiune si Influentare
Manager Vanzari
Tehnici Esentiale in Vanzari
Master of Public Speaking
Expert Achizitii Publice

DEZVOLTARE PERSONALA

Master of Public Speaking
Persuasiune si Influentare
Formare de Formatori (TOT)
Tehnici Esentiale de Negociere

DEZVOLTAREA ABILITATILOR DE MANAGEMENT SI LEADERSHIP

Manager de Proiect
Manager Vanzari
Tehnici Esentiale de Negociere
Persuasiune si Influentare
Master of Public Speaking
Formare de Formatori (TOT)

CURSURI DE CALIFICARE

Expert Achizitii Publice
Manager Vanzari
Tehnici Esentiale in Vanzari
Manager de Proiect
Formare de Formatori (TOT)

Pentru a vizualiza lista actualizata viziteaza www.traininguri.ro
Cursurile pot fi accesate atat de companii cat si de persoane fizice. Pentru detalii complete si inscrieri vizitati www.traininguri.ro

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

CUPRINS

TIPS & TRIKS PENTRU A FI MAI FERICIT

1	*Despre puterea gândului*	*5*
2	*Cum să-ți declanșezi o stare de bine*	*10*
3	*Jocul optimistului*	*14*
4	*Jocul responsabilității – exercițiu practic de responsabilitate*	*18*
5	*Jocul excelenței în perioada de criză*	*29*
6	*Lentila Bucuriei*	*33*
7	*Managementul Obiectivelor - Studiu de caz*	*36*
8	*Blocaje în drumul către excelență*	*43*
9	*Calatorie în timp – criza s-a terminat*	*47*
10	*Cum poți deveni regizorul propriului viitor*	*55*
11	*Cum să intrăm în starea mentală dorită*	*67*
12	*Cum șlefuiești diamantul din tine*	*70*
13	*De ce apare eșecul sau cum să eșuezi cu succes*	*73*

14	*Life coaching - este bine să faci ceea ce faci?*	*78*
15	*Nu poți face lucruri mari având așteptări mici*	*85*
16	*Pentagonul succesului*	*89*
17	*Cum ne pot influența sistemele de convingeri și valori atingerea scopurilor*	*96*
18	*Tehnica Disney- generatorul de idei strălucite*	*102*
19	*Vrei mai mult?*	*109*
20	*Dresajul elefanților și succesul*	*113*
21	*Despre Extreme Training – Extreme Training are clienţi eleganţi!*	*117*

Despre puterea gândului

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Astăzi vom vorbi despre puterea gândului, despre ***cum, ceea ce gândim ne influențează viața de zi cu zi.*** Prin viață de zi cu zi înțelegem job, familie, relațiile cu prietenii. ***A gândi înseamnă a imagina, a vă imagina că puteți să....*** Înainte de a face orice lucru, vă veți gândi înainte, vă veți gândi la modul: „Aș putea să merg să fac cumpărături"; ei bine, vă imaginați cum ar fi să mergeți. Dacă aveți o senzație plăcută veți merge, dacă aveți o senzație extrem de neplăcută veți face totul astfel încât să evitați această situație.

De cele mai multe ori, ***lucrurile devin realitate după ce noi le gândim.*** În momentul în care putem să ne imaginăm că suntem capabili să facem un anumit lucru, acel lucru devine realitate atunci când noi l-am făcut. ***Ceea ce gândim, influențează fiecare lucru pe care îl facem.*** De exemplu, atunci când aveți un prieten/o prietenă, viitor soț/soție, ați avut și situații în care v-ați spus "Știi, nu pot să mă văd cu el, nu pot să mă imaginez cu el în viitor." Acest blocaj mental – a nu vă putea imagina pe dumneavoastră într-o anumită situație – e cel mai probabil, ca în momentul în care vă veți

afla în situația respectivă să nu faceți față, practic să se întâmple ceea ce vă era frică, și anume că nu te înțelegeți, că nu puteți să vă imaginați.

Lucrurile devin realitate după ce sunt gândite. ***Gândul provoacă ceea ce urmează***. De exemplu, vă imaginați pe dumneavoastră ca un om de succes, vizualizați acest lucru, cum ar fi să fiți un om de succes, și vă imaginați, probabil, că ar fi frumos.

Mulți oameni nu pot să se imagineze pe ei ca având succes, pur și simplu nu pot. În acel moment, de cele mai multe ori, acea persoană nici nu va fi o persoană care va avea succes. Probabil vă întrebați care e legătura cu realitatea. Poate sunt simple coincidențe sau pur și simplu nu ies lucrurile așa cum presupune această putere a gândului. ***Lucrurile sunt extrem de simple***. În momentul în care noi ne gândim o dată la un lucru, a doua oară, a treia, a patra oară, în mintea noastră se creează anumite sinapse care ne modelează modul de a gândi. În momentul în care vă gândiți, vă imaginați pe dumneavoastră ca alergând pe un teren, de exemplu, citind o carte, sau vă imaginați într-un club sau la o coadă la administrație publică. ***Când vă imaginați, în realitate se întâmplă la fel.*** Acest lucru s-a demonstrat prin experimente, în sensul că au fost conectați sportivi la anumite aparate și au fost puși să-și imagineze că sunt într-o competiție și că aleargă, să se imagineze pe ei în competiția respectivă. La fel, s-a organizat o competiție și a fost din nou

măsurată activitatea cerebrală. ***Mintea noastră nu face foarte mare distincție între a imagina și a face efectiv lucrul respectiv.***

Practic, acest antrenament mental de a ne imagina pe noi într-o anumită situație, ne ajută la a vedea mai ușor oportunitățile. Oportunitățile există peste tot în jurul nostru, unii le văd mai mult, alții mai puțin. Drept urmare, este esențial să puteți să vă vizualizați pe dumneavoastră într-o anumită situație. Ce înseamnă acest a vizualiza? ***Să vă vizualizați, să simțiți că sunteți în situația respectivă, cu cât vă veți gândi mai mult la situația respectivă, cu atât probabilitatea să se întâmple acel lucru, crește.***

De exemplu, aveți examen pentru școala de șoferi și vă imaginați pe dumneavoastră ca făcând o greșeală foarte mare. Vă imaginați la volan și vă gândiți că veți face o greșeală foarte mare, nu veți fi atent la semafor, nu veți vedea un pieton. În acest caz, vă programați pe dumneavoastră să reacționați într-un anumit fel, într-un anumit moment. Adică, dacă ne-am programat pe noi, am putea să ne imaginăm că mă sui la volan, mă imaginez pe mine că văd semnele de circulație, schimb corespunzător vitezele ș.a.m.d. Dacă noi am putut să facem mental această operațiune, cu siguranță o vom putea face și fizic atunci când ajungem în situația respectivă.

Practic, această forță a vizualizării este un antrenament mental pe care îl puteți face în mod gratuit. Vă perfecționați de fiecare dată când faceți acest antrenament mental. ***Vizualizați,***

lăsați-vă visele să devină realitate. Nu degeaba se spune "Mi-am văzut visul cu ochii". Acest lucru înseamnă că înainte de a se întâmpla în realitate, visați, vă doreați acel lucru și vă imaginați că este posibil, într-o măsură mai mare sau mai mică, dar vă imaginați că ar fi posibil.

În momentul în care putem să ne imaginăm pe noi într-o anumită situație, reacționând într-un anumit fel, ne putem imagina pe noi ca pe acele persoane care văd oportunitățile din jurul lor, cu siguranță că și în realitate se va întâmpla acest lucru. Există o vorbă veche care spune: ai grijă ce gândești pentru că gândurile tale vor deveni vorbe, ai grijă ce vorbești pentru că vorbele tale devin fapte. Așa este. Sau cum spunea ***Henry Ford: dacă tu crezi că poți, poți, dacă tu crezi că nu poți, nu poți.***

Prin urmare, **bucurați-vă, bucurați-vă de viață, zâmbiți ori de câte ori aveți ocazia și vizualizați-vă pe dumneavoastră ca pe o persoană bucuroasă.** Puteți să vă imaginați ca pe o persoană care se bucură, care se bucură de viață, se bucură de prieteni, se bucură de fiecare lucru din viața lui. Puteți să vă imaginați ca fiind o persoană care se bucură de absolut tot ce se întâmplă? **Acesta este primul pas – să vă puteți imagina**. Cu singuranță, în momentul în care veți avea contact cu realitatea în legătură cu acele lucruri, automat veți avea o reacție, în consecință, vă veți bucura.

Bucurați-vă, zâmbiți, pentru că merită! În plus, acest antrenament mental de a vă vizualiza într-o anumită situație este un

antrenament mental cu rezultate imediate. Acest antrenament mental este în mod gratuit și frumusețea lui constă în faptul că puterea gândului este nemărginită, libertatea lui este totală, vă puteți imagina că orice este posibil.

Practic, imaginația este o lume în care orice este posibil. Cu toate acestea, sunt persoane care nu pot să-și imagineze anumite lucruri. În momentul în care puteți să vă imaginați, de cele mai ori dorința ta este îndeplinită. E un fel de baghetă. Dacă nu puteți să vă imaginați că veți reuși absolut deloc, în acel moment lucrurile vor merge extrem, extrem de greu.

Prin urmare, **îndrăzniți, visați, pentru că merită**! **Bucurați-vă de viață, bucurați-vă de slujbă, și lasați-vă dorințele, lăsați-vă visele să devină realitate. Trebuie doar să le lăsați. Mult succes!**

Exerciţiu – cum să-ți declanşezi o stare de bine

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Sunt fel şi fel de metode destul de simple prin care poți să-ți declanșezi o stare de bine. Richard Bandler este un vârf de lance atunci când vorbim de a rezolva lucrurile rapid în maniere foarte simple.

Richard Bandler era foarte interesat de o metodă folosită de un șaman pentru declanșarea stărilor de bine, astfel că indiferent cât a insistat Bandler, șamanul nu i-a împărtășit secretul. Legenda spune că Richard Bandler a smuls cu forța secretul ținându-l pe șaman deasupra unei prăpăstii, până când acesta i-a împărtășit secretul.

Atunci când ne simțim bine sau rău avem anumite senzații în corpul nostru. Teama o simțim în piept, bucuria în stomac sau într-un alt mod propriu fiecărui om. Oamenii, de exemplu, atunci când sunt nevoiți să țină o prezentare, teama le inundă tot corpul ca un fluid, sau simt cum le coboară din piept în picioare, sau într-un alt fel.

Dacă ar fi să ne gândim la guvernarea țării, e mai puțin important de dezbătut de ce suntem în situația în care suntem, cel mai important lucru ar trebui să fie găsirea unor soluții rapide. De multe ori, problemele nu se rezolvă de la sine, doar cunoscând cauza. Astfel,

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

și metoda lui Bandler se bazează pe găsirea unei soluții rapide care să aibă un efect imediat.

Problemă de rezolvat: ai o stare apatică, lipsită de motivație, sau eşti lipsit de energie, etc.

Cauzele unor asemenea probleme sunt simple de cele mai multe ori, facturi, rate la bancă , șefi sau colegi nesuferiți, etc. Pentru a rezolva asemenea probleme primul lucru pe care-l poți face este să-ţi declanșezi o stare de bine care să te ajute să te mobilizezi și să-ți recapeți energia. Tehnica e simplă, cu o singură condiție: să vrei într-adevăr să-ți schimbi starea și să parcurgi exercițiul până la capăt.

Exerciţiu - ***Cum să te simţi mai bine (o vreme)***

Pasul 1 – identifică un moment (o situaţie) în care te-ai simţit excelent. Încercați să faceți o ”călătorie” în acel moment. Observați ce simțeați în acel moment, ce vedeați, ce auzeați. Faceți acest pas în acel moment și încercați să retrăiți momentul.

Pasul 2 – concentrează-te asupra senzațiilor din corp, încearcă să respiri la fel, să simți la fel. Poate vezi și o imagine mare, sau o imagine mică la o anumită distanță în raport cu corpul tău. Poţi încerca să închizi și ochii dacă te ajută și poţi vedea şi intensifica culorile imaginii daca te simţi confortabil. Vedeți, auziți și simțiți la fel.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Pasul 3 – observă senzaţia din corp, unde este şi încearcă să o descrii (culoare, densitate, mărime, formă, statică sau în mişcare, etc). Poate este în piept, poate într-un anume loc în stomac. Dacă te concentrezi, vei vedea că are și o anumită culoare, poate albă, roșie, verde, galbenă sau orice altă culoare. Găseşte această senzație în corp, simte ce mărime și ce formă are.

Pasul 4 - dacă te vei mai concentra puțin, vei observa că această senzație are o anumită mișcare. Dă-i voie să se miște și observă în ce sens se mișcă. Observă dacă se rotește pe orizontală sau pe verticală. Acum este momentul-cheie, intensifică senzaţia şi roteşte-o în tot corpul în sensul pe care l-ai găsit, cu viteză din ce în ce mai mare şi din ce în ce mai intensă. Roteşte-o pentru început în cercuri mici, apoi în cercuri mai mari și din ce în ce mai mari, până când vei simți că acea senzație ţi-a inundat tot corpul. Permite acestei senzații să inunde tot corpul, fiecare celulă, începând de la cap până în vârful degetelor de la picioare. Acest proces poți să-l faci timp de 1-4 minute până când simți că tot corpul tău este plin de acea senzație plăcută, de o anumită culoare și de o anumită densitate.

Pasul 5 - gândește-te acum ce vei face în viitor (o zi, două, săptămâni) şi roteşte în continuare această senzaţie! Poate te gândeşti la viața personală sau poate la cea profesională, poate la o vacanță sau poate la un proiect pe care-l aveți în desfășurare.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Pasul 6 - fii surprins acum ca te simţi mai bine :) Lasă această senzație să meargă cu tine în viitor. Acum te simți mai bine, poate zâmbești sau poate te gândești că este mult prea simplu. Bucură-te de senzația pe care o ai. Acum poți să porți această stare de bine cu tine și poți să alegi dacă vei repeta acest exercițiu. Poți să-l repeți acum sau peste câteva ore. Observă efectul magic al acestui exercițiu și fii conștient de cât este de ușor să te simți mai bine.

Sper că acest exercițiu a avut asupra ta un impact pozitiv. Dacă ai ales să nu faci acest exercițiu este posibil chiar să nu vrei să te simți mai bine, ceea ce nu-i un lucru neapărat rău. Este alegerea ta. Dacă ai făcut acest exercițiu poți să-ți oferi feedbackul tău pe rujoiu@traininguri.ro. După cum bine vedeți Programarea Neurolingvistică (NLP) oferă instrumente simple, aplicabile care îți pot face o viață mai frumoasă!

Vă doresc să vă simți mai bine în următoarea perioadă și să repetați acest exercițiu ori de câte ori vă doriți. Pentru exerciții asemănătoare vizitați http://www.traininguri.ro sau http://www.marian-rujoiu.ro .

Închei spunându-vă o maximă care îmi place foarte mult: ”Fiecare om este ceea ce este datorită alegerilor pe care le face”

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Jocul optimistului

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Putem să fim mai mult sau mai puțin optimiști. Putem să fim mai degrabă pesimiști. Sunt mai ușor de găsit și motivele pentru a fi pesimist.

Fiecare dintre noi se angajează într-un joc, fie al optimismului, fie al pesimistului. Jucând rolul pesimistului este mai ușor dar, încet, încet vom vedea viața din ce în ce mai gri, la un moment dat chiar în negru. Poți să alegi să joci rolul pesimistului și vei avea câteva șanse de a-ți ruina semnificativ viitorul. Acum depinde de fiecare ce-și dorește!

Nu este obligatoriu să fim cu toții de acord. Putem, însă, toți să constatăm „dezavantajele" pe care le aduce cu sine o atitudine pesimistă. O listă scurtă a dezavantajelor imediate este următoarea:

Pesimistul:

- *renunță mai ușor*
- *are energie mai puțină*
- *riscă prea puțin*

- *este de prea multe ori trist*
- *identifică mai greu oportunitățile din jur*
- *are mai puțini prieteni și este evitat adeseori*
- *zambește mai puțin*
- *nu caută talentul din fiecare om*
- *nu caută nici taletul său*
- *nu are încredere în forțele proprii*
- *este mai „stresat”*

Știu că fiecare dintre dumneavoastră, când citiți aceste rânduri găsiți și argumente pentru care merită să fii pesimist. Aveți dreptate, **este mai ușor să fii pesimist**. Vă puteți complace în situații aparent fără ieșire, dați vina pe situație, pe context, etc. Într-adevăr, e mai ușor să fii pesimist.

Să fii optimist nu-i tocmai ușor, pentru că aveți datoria să căutați soluții permanent, să vă păstrați umorul, să credeți în puterile dumneavoastră, să credeți și să simțiți că puteți primi și oferi mai mult. **Este mai greu să fiți optimist, este însă mai plăcut. *Simți că trăiești, simți că poți să zbori, ești mai fericit. Te bucuri mai mult, te bucuri de ce ți se întâmplă.***

Atunci când dai o dată cu un zar probabilitatea de a da 6 este de 16.66%, iar dacă dai de trei ori probabilitatea de a da o dată 6 este de 50%. Prin urmare, optimistul este orientat spre a arunca de trei ori cu zarul. Un pesimist, se gândește că probabilitatea este mică dacă

aruncă o dată cu zarul, deci nu ar mai avea nici un sens să facă asta. În cel mai bun caz încearcă o dată.

Vreau să simțiți că merită să fiți mai optimiști, pentru că este important să înțelegeți că veți câștiga foarte multe lucruri.

Evenimentele mici, negative trebuie să le priviți ca pe ușoare obstacole care pot fi depășite. Trebuie însă să vizualizați rezultatul, succesul și satisfacția ascunse la mijloc sau la final. Chiar și un *eșec* poate fi privit ca o ***experiență de învățare***. **Optimismul te protejează și îți crește imunitatea**, uneori chiar și cea fiziologică. Sunt studii care demonstreaza acest lucru. Cu siguranță însă vă va crește imunitatea în fața evenimentelor negative.

Sunteși ceea ce gândiți! Aveți grijă ce gândiți, pentru că gândurile dumneavoastră pot deveni vorbe, iar vorbele devin fapte. S-au făcut mii de experimente care demonstrează că modul în care gândiți vă influențează viața. Optimismul este asemenea unui magnet care atrage lucrurile bune în viața dumneavoastră. Nu de puține ori observăm că oamenii optimiști au mai mult succes. De ce oare? Știm încă puține lucruri despre cum funcționează creierul, cunoaștem însă mai mult efectele pentru că ne este mai ușor să le observăm.

Vă propun să încercați o vreme să jucați rolul optimistului. Veți vedea rapid rezultate. Viața personală și profesională vi se pot schimba radical. Pentru început, puteți face câteva lucruri simple cum ar fi:

- *ori de câte ori întâlniți un obstacol, zâmbiți și acționați*

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

- *încercați, ori de câte ori aveți o problemă, să găsiții un lucru bun în mijlocul acelui rău*
- *jucați-vă cu imaginația dumneavoastră. Imaginați-vă că sunteți o fire optimistă. Imaginați-vă pe dumneavoastră o persoană optimistă căreia i se întâmplă lucruri minunate.*

Henry Ford spunea: **Dacă tu crezi că nu poți, ai dreptate; dacă tu crezi că poți, din nou, ai dreptate**. Puteți să aveți încredere în dumneavoastră? Puteți să credeți că vi se pot întâmpla lucruri bune? *Acesta este cel mai frumos cadou pe care vi-l puteți face*. Să jucați o vreme jocul optimistului. Renunțați la văicăreli și acționați! **Bucurați-vă de viață și experimentați un comportament optimist! Merită din plin!**

Sper că acest mic articol a reușit să vă pună puțin pe gânduri. Sper să simțiți că se poate mai mult, sper să simțiți că merită încercat. Optimismul vă va aduce în viață **zâmbet, fericire și bucurii**, nu vă costă nimic să încercați.

Zâmbiți, urmează o nouă zi plină de experiențe de învățare și de lucruri bune!

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Jocul responsabilității - Exerciţiu practic de Responsabilitate

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

În urmă cu o lună de zile scriam un articol despre *Cum poţi deveni regizorul propriului viitor*. În urma feedbackului primit am decis că merită aprofundat puţin acest subiect. Articolul îl puteţi găsi accesând linkul: www.marian-rujoiu.ro. Succesul fiecăruia dintre noi depinde în mare măsură de fiecare în parte. Învăţând din experienţa oamenilor de succes, observăm că printre multe alte ingrediente se alfă responsabilitatea.

Eşti responsabil nu numai pentru ceea ce faci, ci şi pentru ceea ce eşti. Succesul, voinţa, devotamentul, energia, prieteniile, afacerile, etc, totul intră în responsabilitatea ta. Indiferent cum ai fi, este responsabilitatea ta. Reţine trei lucruri simple:

- eşti responsabil pentru ceea ce ai fost.
- eşti responsabil pentru ceea ce eşti.
- eşti responsabil pentru ceea ce vei fi.

Unii dintre voi ar putea juca Jocul Neasumării sau jocul Victimizării şi nu vor fi de acord în nici un chip cu cele trei lucruri spuse

mai sus. Sunt convins că poţi găsi o mie de motive pentru care nu eşti responsabil nici pentru ceea ce ai fost, nici pentru ceea ce vei fi. Este şi acesta un joc. Putem să ne lamentăm şi să rămânem în această situaţie. Vestea proastă este că adoptând o asemenea atitudine, când vom vorbi peste ani, probabilitatea ca viaţa ta să fie mai bună decât astăzi este extrem de mică. O asemenea atitudine nu va atrage succesul. Oportunităţile parcă s-au vorbit şi te ocolesc, la fel şi lucrurile bune. Este o vorbă veche: o veste proastă nu vine niciodată singură. Cam aşa este şi în acest caz. Cu cât fugi mai mult de responsabilitate, cu cât te victimizezi mai mult cu atât mai mult lucrurile vor merge mai rău. Este o alegere!

Putem aştepta destinul sau şansa pentru a ne „lumina" viitorul sau putem prelua noi iniţiativa. Fiecare dintre noi poate fi prin sine „farul" cu care poate vedea oportunităţile şi lucrurile bune din viaţă. Să ne închipuim că suntem într-o cameră întunecată şi căutăm un obiect, pe care o să-l numesc Voinţa. La un moment dat ne putem enerva pentru că nu găsim Voinţa. Ne putem supăra şi începem să ne văităm că nu l-am găsit. De asemenea, putem spune că nu-i vina noastră că nu am găsit Voinţa în nici un colţişor al camerei , mai ales că era întuneric.

Poţi însă să faci altceva înainte să te victimizezi şi să te enervezi. Încearcă să te gândeşti ce ai fi putut face pentru a găsi Voinţa. Dai vina pe întuneric, pe lipsa de timp sau pe dezordinea din cameră. Poţi

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

face altceva - poţi să aprinzi lumina. Având lumină poţi găsi ceea ce cauţi mult mai uşor. Cel mai probabil vei găsi şi Voinţa în acea cameră.

Îndemnul meu este să aprinzi lumina. Metaforic vorbind, lumina este în cazul nostru Responsabilitatea. Fiind mai responsabil pentru ceea ce eşti şi ceea ce urmează să fii, ai o viaţa în care nu mai bâjbâi prin întuneric.

Eşti o persoană ghinionistă sau una norocoasă?
Eşti o persoană care un job bun sau nu?
Eşti o persoană care are prieteni de încredere sau nu?
Eşti o om care are o afacere de succes sau nu?
Eşti o persoană care are maşina pe care şi-o doreşte sau nu?
Eşti o persoană împăcată cu ceea ce face sau nu?
Eşti o persoană care îi inspiră pe ceilalţi sau nu?

Lista poate continua. Vreau să subliniez un lucru simplu: Eşti ceea ce eşti datorită alegerilor pe care le faci! Fiecare alegere îţi poate schimba viaţa în bine. Chiar şi atunci când nu alegi, de fapt ai ales să nu alegi. Fiecare alegere îţi influenţează prezentul şi viitorul, al tău şi al celorlalţi. Întrebarea nepusă în acest articol până acum este următoarea:

Eşti pregătit să-ţi asumi responsabilitatea sau nu?

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Asumarea responsabilităţii îţi poate ghida acţiunile. Asumându-ţi responsabilitatea, atât pentru eşecul, cât şi pentru succesul tău, poţi învăţa şi îţi poţi schimba viitorul. Nu ai cum să schimbi viitorul fără să-ţi asumi responsabilitatea prezentului. Asumarea trecutului şi prezentului este punctul de plecare pentru viitor.

O asemenea atitudine, mai ales pentru noi ca popor, este greu de acceptat. Suntem puternic antrenaţi să aruncăm vina pe ceilalţi, să fugim de responsabilitate. Ne place să vorbim prea mult „în principiu" şi prea puţin „concret". Mass-media este foarte reticentă în a promova modele pe care merită să le urmezi, zona politică suferă o decădere tot mai mare, iar oamenii, ori de câte ori observă o idee bună, caută o mie de motive pentru care ea nu ar merge. Cu alte cuvinte, contextul nu este unul favorabil, iar jocul Responsabilităţii devine greu de jucat.

Spuneam că sunt Jocuri ale Succesului şi Jocuri ale Insuccesului. Responsabilitatea este un joc al Succesului. Este privirea într-o oglindă curată în care îţi asumi exact ceea ce eşti. O întrebare simplă pe care ai putea să o pui ca cititor este „Si cum pot juca acest joc al Responsabilităţii?". Pot demonstra matematic că acest joc merită jucat, mai pot aduce şi mii de argumente pentru a te face să înţelegi importanţa lui. Mai trebuie însă ceva, trebuie să CONŞTIENTIZEZI! A conştientiza importanţa şi necesitatea acestui joc nu este un demers teoretic, nici un demers fizic şi nici măcar unul psihologic. Cu sau fără

ajutorul meu trebuie să SIMŢI Responsabilitatea. Asumarea Responsabilităţii este un sentiment.

A-ţi asuma Responsabilitatea pentru ceea ce faci şi pentru ceea ce eşti este un demers uşor de înţeles şi poate reprezenta un punct de cotitură în viaţa fiecăruia dintre noi. Am auzit oameni spunând: *„Am înţeles că până la urmă sunt responsabil pentru ceea ce mi se întâmplă. Pot să mă mint, să dau vina pe context sau pe ceilalţi, până la urmă însă am conştientizat că pentru a schimba ceva în viaţa mea trebuie să îmi asum ceea ce sunt, inclusiv ceea ce urmează".*

Sunt însă oameni care nu vor să-şi asume responsabilitateaa, aşa este firea lor şi nu fac nimic în acest sens. Mulţi dintre ei nu pot fi convinşi niciodată. Sunt cazuri însă când aceşti oameni conştientizează brusc şi-şi spun: **gata am înţeles şi am simţit că eu sunt responsabil pentru ceea ce mi se întâmplă!**

Îţi propun un exerciţiu simplu care să te ajute să fii mai responsabil decât eşti acum.

Citeşte rândurile de mai jos numai în cazul în care ai două minute libere şi vrei să mai faci un mic pas în asumarea Responsabilităţii. Trebuie doar să citeşti şi să încerci să simţi ceea ce spui, fie că eşti de acord, fie că nu. Este o adaptare după exerciţiul „Muntele de Cristal" folosit în NLP pentru a înţelege *pattern-urile de*

limbaj utilizate de Milton Erickson. Este important să citeşti cuvânt cu cuvânt rândurile de mai jos.

EXERCIŢIU

Puteţi asculta varianta audio a exerciţiului la linkul http://www.marian-rujoiu.ro/exercitiu-de-responsabilitate/

„Eşti un om responsabil, uneori mai mult, alteori mai puţin. Ţi-aduci aminte de întâmplări din trecut şi înţelegi că uneori ai fi putut face mai multe, alteori mai puţine. Te voi ruga să-ţi imaginezi anumite lucruri… şi nu contează dacă tu simţi că nu-ţi poţi imagina aceste lucruri. Poate gândurile tale vor rătăci puţin (poate te vei gândi la altceva), iar tu poţi să citeşti cu voce tare în şoaptă sau în gând, dar nici asta nu contează, căci cuvintele citite vor continua să te relaxeze… şi nu are nici o importanţă dacă nu înţelegi unele cuvintele, deoarece foarte curând te vei simţi mai relaxat/ă decât te-ai simţit vreodată…

Poţi vedea în faţa ta o potecă naturală. Urmând poteca, miroşi parfumul dulce al florilor în timp ce ajungi la o poartă. Intri într-o grădină şi observi pe lateral o cărăruie pietruită pe care tu te hotărăşti să o explorezi. Cărarea şerpuieşte prin grădină, printre florile minunate, printre tufe şi alte plante…În scurt timp ajungi la colţul unui gard viu. Când îl ocoleşti, vezi în faţa ta un munte minunat. Este multicolor şi seamănă cu un cristal imens. Te apropii de el şi vezi că

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

are o mulţime de trepte naturale - responsabilitate, voinţă, asumare, iar tu te hotărăşti să le urci. Păşind pe prima treaptă, observi că, la bază, muntele are culoarea roşie. Este un roşu puternic aprins şi observi, în acelaşi timp, că într-o parte a muntelui cresc flori roşii, iar în partea cealaltă se găseşte un cireş încărcat cu cireşe roşii strălucitoare. Eşti relaxat, responsabil şi plin de viaţă. Florile roşii degajă un miros îmbătător şi te gândeşti să culegi o cireaşă. Când muşti din ea, sucul dulce îţi umple gura…Mai urci câteva trepte pe Muntele de Cristal şi zăreşti sub picioare o culoare portocalie strălucitoare…Se pare că ai ajuns într-o livadă cu portocali, fiindcă toţi pomii din jurul tău sunt încărcaţi cu portocale îmbietoare. Ţi-ar plăcea poate să ai un viitor strălucitor şi poate că ţi-ai dori să bei nişte suc de portocale…direct dintr-o portocală…Acum urci alte câteva trepte şi ajungi la un nivel în care vezi mult galben. Peste tot se zăresc flori galbene…înalte, scunde, mari şi mici…în lateral curge un pârâiaş şi decizi să te răcoreşti în undele lui…te scalzi la umbra unui lămâi şi aroma puternică şi proaspătă de lămâie te revigorează şi mai mult…După alte câteva trepte, ajungi în mijlocul unui verde luxuriant. Este plin de energie, tu te simţi mai puternic, mai relaxat şi mai plin de responsabilitate. Parcă ai fi într-o junglă tropicală. Din sutele de copaci zboară păsări, şi animalele tale favorite îţi ies în cale şi te salută…Urci la următorul nivel şi totul în jurul tău este albastru. Niciodată nu ai văzut un albastru mai frumos… şi niciodată nu ai simţit atâta bucurie. Într-o parte a muntelui, poţi vedea marea şi câţiva delfini care se

joacă în apa limpede, albăstruie. Zâmbeşti, eşti tu şi lumea, alegi să te scalzi în marea albastră, poţi înota şi te poţi juca cu delfinii pentru un timp…Revenind pe munte, urci mai departe şi în jurul tău totul se preschimbă în violet…parcă te-ai găsit şi regăsit pe un munte gigantic…lumina se reflectă din piatră şi totul scânteiază în jur…În cele din urmă ajungi în vârful muntelui şi totul devine alb…orbitor de alb.

Toate gândurile şi visele tale favorite se află aici…îngeri, zâne, nori, raze de soare…orice doreşti se află aici…totul fiind scăldat într-o lumină albă, strălucitoare…Acum te bucuri de Muntele de Cristal. Aici, pe Muntele de Cristal, eşti pregătit/ă şi receptiv/ă pentru tot ceea ce îţi voi spune în mod pozitiv, înălţător, armonios…şi tot ce citeşti bun pentru tine pe acest munte este acceptat de tine şi de subconştientul tău.

Eşti o persoană care conştientizează că este responsabilă pentru ceea ce face şi pentru ceea ce este. Culorile prezentului şi ale viitorului sunt luminoase. Priveşti către trecut şi îl vezi asemenea unui Film. Auzi vocile prietenilor tăi care te-au sprijinit şi te-au ajutat. Ţi-aduci aminte de copilărie, când te jucai şi erai lipsit de griji. Lumina trecutului este tot mai strălucitoare, iar în minte îţi vin imagini. Unele nu sunt foarte colorate. Vezi aceste imagini ca într-un album şi sunt din ce în ce mai colorate şi mai intense. Eşti acum pe vârful muntelui de cristal unde eşti fericit şi încărcat de energie. Totul în jurul tău străluceşte, albul este cel care luminează totul în jurul tău. Simţi că ai toate resursele pentru a reuşi. Şi mai ştii că poţi hotărî în numele tău. Ceea ce eşti

este o consecinţă a acţiunilor tale, iar acţiunile tale sunt alegerile tale, iar alegerile tale sunt ceea ce eşti. Ştii că eşti responsabil pentru ceea ce eşti şi pentru ceea ce vei putea fi. Dispui de voinţă, energie, responsabilitate, încredere, bunăvoinţă, sprijin, abilităţi cheie, instruire. Pe muntele de cristal ai găsit un cufăr cu resurse infinite, ai totul pentru a putea reuşi şi eşti bucuros. Este un cufăr plin cu resurse. Îl deschizi şi iei din el Încredere şi imediat ce ai luat-o simţi că ai încredere tot mai multă în tine, apoi bagi mâna şi iei Responsabilitate. Acum te simţi mai responsabil, mai puternic, mai plin de încredere. Accepţi ceea ce eşti şi ce urmează să fii. Acceptarea este însoţită de sentimentul că toate acţiunile din prezent îţi pot schimba viitorul. Zâmbeşti, parcă te-ai găsit şi regăsit pe un munte gigantic unde lumina se reflectă din piatră şi totul scânteiază în jur. Totul în jurul tău este alb.

Toate gândurile şi visele tale favorite se află aici…îngeri, zâne, nori, raze de soare, asumare, …orice doreşti se află aici…totul fiind scăldat într-o lumină albă, strălucitoare…Acum te bucuri de Muntele de Cristal şi priveşti în viitor. Eşti pe vârful muntelui de cristal şi vezi foarte departe. În dreapta ta este cufărul plin de resurse de unde tu tocmai ai luat din el încrederea şi responsabilitatea. Închizi ochii şi-ţi imaginezi viitorul. Îţi apar în minte o serie de imagini. Eşti pe muntele de cristal, iar lumina albă strălucitoare luminează imaginile care îţi apar în minte. Te imaginezi pe tine în viitor drept un om responsabil şi conştient că este regizorul propriului tău viitor. Te vizualizezi pe tine în

acest fel din ce in ce mai clar, iar acum te simţi din ce în ce mai responsabil şi din ce în ce mai relaxat. Sunt multe lucruri pe care le poţi face pe muntele de cristal. Ai urcat, ai ajuns sus acum este momentul să-l părăseşti cel puţin pentru o vreme. Îi mulţumeşti muntelui de cristal…iar tu ştii deja că poţi reveni pe acest munte oricând îţi doreşti.

Acum zâmbeşte şi respiră adânc, iar când vei termina de citit vei fi în plină formă şi perfect sănătos/sănătoasă, cu toate simţurile ascuţite. Şi vei fi cu totul în măsură să petreci o zi plină de vigoare, eficacitate, energie, optimism, entuziast şi bucurie pentru a trăi cu zâmbetul pe buze. Eşti mai responsabil şi acum trebuie să revenim la starea iniţială. Inspiri adânc şi ai o senzaţie de bine, acest excerciţiu este la final. Inspiri şi mai adânc, iar senzaţia de bine urcă tot mai mult în tine şi ai conştientizat că asumarea responsabilităţii face parte din tine"

.....

Sfârşitul exerciţiului

.....

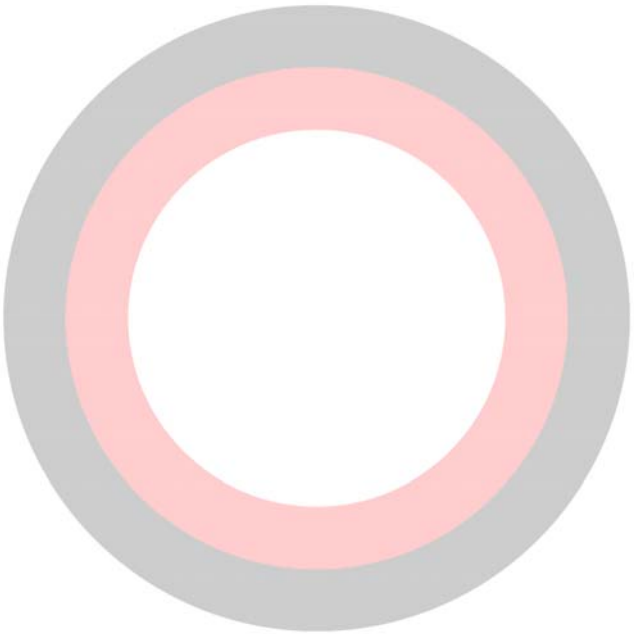
Ce poţi face acum?

Poţi să fii sau nu de acord cu exerciţiul de mai sus. Poate că exerciţiul a avut un impact mai mare sau mai mic asupra ta. Poate culorile muntelui te-au bucurat. Poţi să mai citeşti odată exerciţiul. Poţi

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

să-l şi printezi, este mai uşor de citit. Ai putea să-l oferi şi prietenilor/ prietenelor tale.

De obicei fiecare articol al meu este însoţit de o concluzie. Te las pe tine să tragi concluzia acestui articol, inclusiv a exerciţiului. Oferă-mi feedbackul tău pe manager@traininguri.ro. Resursa cea mai importantă eşti chiar tu, cel care alegi să joci jocul Responsabilităţii.



Jocul Excelentei in perioada de Criza
- cum actionam acum? –

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Am fost întrebat în nenumărate rânduri de către cursanți**: "Care este cea mai potrivită strategie în perioada de criză?**" Este posibil ca aceasta să fie întrebarea majorității oamenilor, mai ales a antreprenorilor în aceste vremuri tulburi din punct de vedere economic. Întrebarea a venit și mai insistent după ce Extreme Training, compania pe care o conduc, a anunțat că în anul 2009 aproape și-a dublat volumul afacerii. Astfel, mi s-a pus o întrebare și mai punctuală: "**Cum ai făcut?"**

În rândurile de mai jos o să găsiți strategia pe care am folosit-o. O să folosesc o metaforă pentru a înțelege această strategie, care de altfel, a fost foarte simplă, motiv pentru care a dat și rezultate.

Poate într-un teambuilding sau cand ați fost mici ați jucat concursul cu oul și lingura. Mai exact, se pune coada unei linguri între dinți, iar mai apoi se așează un ou în ea. Sunt doi sau mai mulți concurenți care pleacă dintr-un anume loc, iar la linia de sosire trebuie ca ei să ajungă cu oul întreg, fără ca acesta să fie scăpat din lingură. În acest joc, folosind o strategie potrivită poți să câștigi foarte ușor, la

fel ca și în afaceri de altfel. Strategia potrivită presupune respectarea a două reguli foarte simple:

1. **Focalizarea pe obiectiv**. Poți să te uiți în stânga și în dreapta la concurenții tăi, însă nu prea mult pentru că s-ar putea să pierzi direcția. Prin urmare, trebuie să te concentrezi intens pe ceea ce ai de făcut, altfel scapi oul din lingură.
2. **Alegerea vitezei potrivite.** În acest joc dacă vei merge prea încet, degeaba ajungi la final dacă vei fi ultimul; la fel și în cazul în care alergi prea repede, riscul crește considerabil și cel mai probabil vei scăpa oul din lingură. Așadar, viteza nu trebuie să fie nici prea mică, nici prea mare(sa fie atât de mare încât să nu rămâi în urmă, dar în același timp înceată pentru a nu scăpa oul).

Aceasta a fost și strategia Extreme Training în anul 2009 și va fi și în 2010. Analizând piața business am văzut accidente/falimente la fel ca în cazul jocului cu oul. Sunt companii mari care au ales să crească viteza, investind excesiv de mult, motiv pentru care la un moment dat au rămas blocate și au dat faliment.

Am observat și alte strategii nereușite și anume, acelea de a modela și remodela strategia în funcție de mișcările concurenților. Aceste companii totdeauna au rămas cu un pas în urmă, ele neavând practic o strategie. Aceste companii au rămas focalizate nu

pe o strategie a lor, ci pe strategia concurenței, motiv pentru care nu au reușit să o ajungă din urmă. Această strategie se numește lipsă de focalizare, asemenea jocului cu oul. Aceste companii nu s-au focalizat suficient pe a avea o strategie a lor, ci au rămăs cu privirile ațintite la mișcările concurenței. Această strategie am observat-o în multe domenii precum instruire, dar mai ales în domeniul retail.

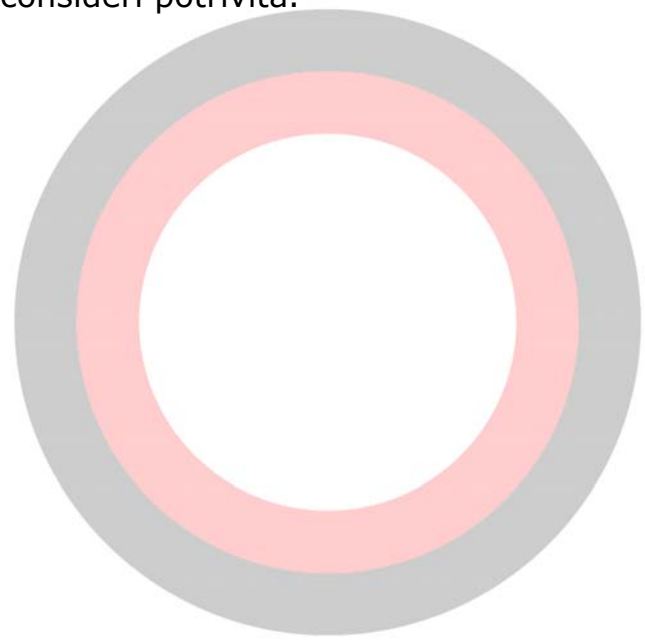
În concluzie, fie că ești antreprenor fie că ești angajat, îți recomand această strategie ce presupune respectarea câtorva regului foarte ușor de pus în aplicare:

1. Stabilește-ți ferm obiectivele și focalizează-te pe ele.
2. Alege o viteză potrivită și realistă (nici prea înceată, nici foarte rapidă).
3. Renunță la a-ți mai modela permanent strategia în funcție de ceeea ce fac ceilalți. Poți trage cu ochii la ei, însă nu atât de mult încât tu să nu ai o strategie a ta.
4. Ai încredere că poți juca acest joc al trecerii prin criză.
5. Pornește la drum! Calea cea mai sigură prin care poți pierde este să rămâi la linia de start, întrebându-te și iar întrebându-te dacă poți juca acest joc.
6. Renunță la a te mai victimiza! Alege să fii responsabil pentru ceea ce urmează și pentru rezultatele tale!

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

7. Acest joc al excelenței în afaceri presupune și acceptarea riscurilor. Practic, cel mai mare risc este să nu riști nimic.

Dacă esti pregătit să urmezi sfaturile de mai sus poți crește o afacere mai mult ca niciodată. La fel și în carieră, dacă vrei să avansezi și să te dezvolți, această strategie te poate face învingător. Poate te așteptai să expun o strategie complicată care să sune bine și să nu aibă nici o legătură cu realitatea. După cum bine se observă, strategia este simplă și am încrederea că poți găsi cele mai bune căi pentru a o pune în aplicare în viața și în afacerea ta. Poți să-mi oferi feedbackul tău pe rujoiu@traininguri.ro . Dacă ai o altă strategie care a funcționat aș fi tentat să o aflu, la fel și dacă aceasta pe care am expus-o o consideri potrivită.



Lentila Bucuriei

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Sunt lucruri care ne bucură mai mult, altele mai puțin. Cele mai multe lucruri sau evenimente sunt cele care ne rămân indiferente. Poți să citești acest articol și să fii și mai relaxat și să conștientizezi că poți să te bucuri de viață mai mult decât de obicei.

Sunt multe lucruri care ne bucură. În aparență nouă ne plac și ne este indiferent dacă altora le par mai ciudate. Ne poate bucura un zâmbet, ne poate bucura un joc de cărți, ne poate bucura o melodie frumoasă sau un joc de șah. Fiecare cu micile lui nebunii sau micile plăceri, sunt ale fiecăruia dintre noi. Aceste mici bucurii ne fac viața mai frumoasă. Sunt și multe lucruri pe care ni le dorim. Pe mulți dintre noi, lucrurile pe care nu le avem, dar ni le dorim, ne fac nefericiți. Sunt lucruri care nu pot fi schimbate,însă sunt și multe lucruri care se pot schimba. Ce-ți propun nu este nici să te schimbi, nici să rămâi la fel. Îți propun să schimbi puțin unghiul din care privești lucrurile care-ți sunt indiferente. Rutina zilnică, nu degeaba se numește rutină, te macină cel mai mult. Îți propun ca fiecare lucru care ți se întamplă să-l privești prin lentila bucuriei. Poți să-l privești și cu puțin umor pentru

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

că te va bucura și mai mult și vei avea o stare de spirit pozitivă. Bucură-te de fiecare lucru care ți se întamplă chiar și atunci când el face parte din rutina zilnică! Bucură-te când vezi un copil râzând sau când mergi la un film! Bucură-te când bei un suc! Un suc costă un dolar, iar milioane de oameni trăiesc în lume cu mai puțin de un dolar pe zi! Bucură-te când auzi că unui prieten i s-a întâmplat ceva bun! Bucură-te din suflet și spune-i acest lucru. Bucură-te de momentul în care cineva te strânge în brațe! Trăiește din plin clipa! Bucură-te de lumina soarelui și de răsărit, bucură-te de verdele din jurul tău! Admiră-te pe tine de câte ori faci un lucru bun! Nu-i deajuns să muncești, trebuie să te și bucuri că ai ocazia să muncești, sunt milioane de oameni care nu-și găsesc un loc de muncă. Bucură-te dimineața pentru că urmează o nouă zi în care tu te poți bucura de fiecare clipă, sute de oameni se culcă seara, iar dimineața nu se mai trezesc! Bucură-te că ai prieteni, poate unii dintre ei chiar merită statutul de prieteni! Bucură-te când vezi pe cineva zâmbind, cu siguranță există un motiv pentru care se bucură. Ajungi seara acasă, gandește-te la lucrurile care te-au bucurat. Încearcă să vezi prin lentila bucuriei fiecare lucru care ți se întâmplă. Poți să simți că merită să te bucuri. Invidia omoară bucuria. Bucură-te de binele altuia și încearcă să înveți de la el! Bucură-te că ai de la cine învăța!

Te mai poți bucura de ceva permanent. Poți să te bucuri că ai posibilitatea să te bucuri permanent de fiecare lucru. În plus, puteai să nu te naști. Bucură-te că exiști, că respiri, că vezi și că simți! Lucrurile

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

care-ți sunt indiferente sunt lucrurile care te pot bucura, trebuie numai să accepți ca aceste lucruri să te bucure. Folosește lentila bucuriei și zâmbește, iar din când în când folosește lentila umorului. Amuză-te că lucrurile sunt într-un fel și nu altfel. Uneori nu este bine să iei lucrurile prea în serios. Înainte de a lua lucrurile în serios zâmbește! Oamenii, de multe ori se iau prea în serios și devin ridicoli. Bucură-te de viață și de slujbă.

Vestea bună este că poți folosi lentila bucuriei gratis. Câștigi bună dispoziție, o stare de spirit mai bună. Și cum un lucru rău nu vine niciodată singur, la fel nici un lucru bun nu vine niciodată singur. O bucurie va aduce cu ea o altă bucurie, iar un zâmbet va aduce alt zâmbet. Trăiește clipa și bucură-te! Poți să simți acum și să vezi că și lucrurile mici pot fi motive de bucurie. Încearcă acest lucru de câteva ori și încet încet te vei obișnui. Poate că te întrebi ce rost are? Are un rost, și anume acela de a fi fericit în primul rând cu ceea ce ai și să vrei ceea ce ai. Poți să vrei și ceea ce nu ai, însă, înainte de toate bucură-te de ceea ce ai. Și eu o să mă bucur dacă voi primi feedback-ul tău pe manager@traininguri.ro, dar și mai mult, o să mă bucur dacă ai citit acest articol până la capăt, iar acum îți spui: merită să mă bucur în primul rând de ceea ce am!

Îți doresc să ai o zi plină de bucurii!

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Managementul obiectivelor

Nu ştii încotro să o apuci? Te ajutăm noi!

- Studiu de caz -

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Mai jos sunt spicuiri dintr-un e-mail primit de Extreme Training. Îţi recomand să citeşti acest articol şi să tragi din el acele învăţăminte cheie, fie că te afli în aceeaşi situaţie, fie că nu te afli!

''În liceu în afară de baruri şi petreceri nu prea am realizat nimic. În tot acest timp am ştiut foarte clar ca eu voi merge la drept şi voi fi avocat. Simt şi acum ca aş fi unul foarte bun şi asta nu ca să par demagog o spun, ci pentru că aşa simt. Însă, pe parcursul anului I din facultate am înfiinţat o firmă cu un prieten care, sigur, nu a mers prea mult, după aia altă firmă care a mers binişor dar din cauza că nu aveam nici eu nici prietenul cunoştinţele necesare a dat faliment şi acea firmă. Eu am intrat în organizaţii studenţeşti, pe una am şi condus-o. Nefiind preşedinte, am dat dovadă de creativitate am strâns repede un grup de oameni operaţionali în jurul meu, am realizat proiecte ample.

Momentan mă ocup de manageriat trupe. Merge binişor, doar că este greu să mă abţin câte o dată să nu spun ce gândesc, să obţin preţul vrut şi alte chestii mai micuţe.

Cea mai mare problemă a mea, după mine: focusul, atitudinea(cred că atitudinea este cea mai mare problemă pentru că înglobează termenul ''mai multe departamente''care trebuiesc reparate) şi modul de gândire. La ce m-am gândit că m-ar ajuta, este un plan bine definit prin care să fie precizat: asta aşa şi aşa trebuie făcut; astea trebuiesc citite, astea trebuiesc repetate, încercate, testate şi toate astea în atât timp. Vă rog să spuneţi o părere despre acest email, poate daca aveţi cumva şi o hartă sau un drum spre o hartă. Vă multumesc anticipat!"

Răspunsul meu la această „problemă" îl găsiţi mai jos, şi sper să găsiţi deosebit de util diagnosticul pentru persoana în cauză, căreia cu permisiunea dumneavoastră nu o să-i menţionez numele.

Vă spun sincer că iniţial acest e-mail mi s-a părut mult prea complex. La a doua citire am avut însă o revelaţie, să spun aşa. Ca de obiecei o să încerc sa fiu cât se poate de punctual.

Primul diagnostic este simplu: ţie nu-ţi trebuie o hartă. Am observat că te „mişti" destul de bine pe această hartă. La fel îţi spun că nici ipoteza lansată de tine, că ai avea o problemă cu atitudinea, nu este una plauzibilă.

Aici, mai jos, te citez pe tine:

''La ce m-am gândit că m-ar ajuta este un plan bine definit prin care să fie precizat: Asta aşa şi aşa trebuie făcut, astea trebuiesc citite, astea trebuiesc repetate, încercate, testate şi toate astea în atâta timp.''

Ai nevoie de aceste lucruri, însă nu este de ajuns. Acestea sunt necesare, sunt lucruri pe care tu ar trebui să le poziţionezi pe harta ta. Mai este nevoie de ceva înainte de aceste lucruri.

Ca să intrăm în esenţa problemei: Ceea ce-ţi trebuie ţie nu este o harta ci o BUSOLĂ! Adică ai avea nevoie de o busolă care să-ţi arate direcţia. În plus mai trebuie să ştii dacă vrei să mergi spre Nord, Sud sau Vest sau Est.

Practic acum tu te plimbi fără să ai o idee bine definită exact încotro mergi. Aducând discuţia în planul real, trebuie în mod obligatoriu să-ţi **fixezi obiectivele**. Adică trebuie să stabileşti dacă vrei să mergi spre nord de exemplu.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

CUM ÎŢI FIXEZI OBIECTIVELE?

PASUL1

Un obiectiv este acel lucru, stare, situaţie, în care tu vrei să ajungi. Să-ţi dau câteva exemple de obiective: Vreau să ajung un avocat de succes! Vreau să fiu cel mai bun trainer din România! Vreau să devin un om bogat! etc. Evident lista poate continua la nesfârşit. Ia o foaie de hârtie şi notează obiectivele tale. Pot să fie cât de multe, însă pentru început îţi sugerez doar trei!

PASUL 2

Acum, odată ce ai stabilit, urmează o întrebare cheie: **cum o să-mi dau sema că am atins acest obiectiv?** Este o întrebare foarte grea, însă este o întrebare cheie în demersul tău. Răspunsul la ea clarifică obiectivul, mai ales dacă acesta a fost formulat în termeni generali! De exemplu, dacă vrei să devii un avocat de succes trebuie să poţi formula ce însemnă acest lucru pentru tine. Poate să însemne, un număr de 100 clienţi pe an, care să-şi aducă un venit de 50 000 E/ an şi să ai 80% din procese câstigate. Acestea sunt doar exemple. Poţi formula tu acele cunatificări care clarifică pentru tine ideea de Avocat de succes.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

PASUL 3

Care sunt acele **acţiuni** pe care ar trebui să le întreprind **pentru a atinge** obiectivul? Abia acum stabilim acel drum care trebuie urmat. Acum stabilim dacă trebuie să citeşti x cărţi, să participi la cutare şi curtare curs, să faci stagii de practică într-o companie multinaţională, se pleci la un master la o universitatea Z, să-şi deschizi o firmă, să-şi iei un asociat, etc. Nu uita, se lucrează cu pixul şi cu hârtia în faţă. Poţi împărţi foia pe orizontală în 3 dacă ai trei obiective iar apoi fă 5 coloane. În prima coloană treci obiectivul, în a doua coloană treci pasul 1, in a treia pasul 2, in a patra, pasul 3 iar in a 5-a pasul 4!

PASUL 4

Ce voi face după ce am atins obiectivul? Aceasta este a patra întrebare cheie, care-ţi asigură o continuitate a planului. Practic aici îşi poţi fixa un alt obiectiv care să fie în continuarea celui stabilit.

Aceşti 4 paşi vor fi condiţia esenţială pentru ca tu să atingi obiectivele. Gândeşte-te că vrei de exemplu să-ţi construieşti o casă. Să presupunem că acesta este obiectivul tău: să-ţi construieşti o casă. Urmând paşii vei ajunge în pasul 3, la acţiuni! Ideea este următoarea: planul de casă nu este un plan de afacere de exemplu. Adică, nu te aştepta să demarezi o afacere cu un plan de casă. Vreau să subliniez aici, că desfăşurarea unor acţiuni întâmplătoare nu au cum să te facă să reuşeşti fără a avea obiective ferme. Nu ai cum să semeni grâu de

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

exemplu şi să te aştepţi să recoltezi porumb! Posibil ca obiectivul tău să fie în Nord (pe hartă), în acest caz nu ai cum să atingi acest obiectiv dacă te îndrepţi către vest sau către Est, sau către SUS.

În afară de cei patru paşi ar fi util dacă ai mai răspunde la două întrebări?

1. Ce piedici pot să apară în atingerea obiectivelor şi cum am de gând să le trec?
2. Ce fac dacă nu-mi ating obiectivele?

Am citit pe undeva o zicală: Nici un vânt nu-ţi este prielnic dacă nu ştii unde vrei să ajungi. Fixarea obiectivelor este esenţială şi ea trebuie formulată în termeni pozitvi (nu negativi).

Să iau un ultim exemplu. Să presupunem că te duci să cumperi un bilet de tren. O să imaginez un dialog!

Casiera: unde doriţi să mergeţi?
Tu: Nu Ştiu!
Casiera: Domnu, trebuie să-mi spuneţi unde doriţi să mergeţi, altfel nu am cum să vă dau un bilet!
TU: Eu vreau doar un bilet!
Casiera: Domnule, sunteţi nebun!

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Tu: Să înţeleg că nu aveţi bilete?

Casiera: Ba avem!

TU: Am înţeles, ştiţi, nu aş vrea să merg la Suceava?

Casiera: Dar unde?

TU: Ştiţi n-aş vrea nici la Galaţi!

Casiera: Domnu, uitaţi aici, vă dau acest bilet, este cadou! Este un bilet spre IAD!

Casiera: Poliţia, vă rog să interveniţi pentru că am un nebun la ghişeu!

Sper că acest dialog v-a plăcut! Probabil e greu să întâlnim în realitate această situaţie! Dar acest dialog e plin de semnificaţii. Nu ai cum să ajungi undeva dacă nu ştii unde vrei să mergi. La fel nu ai cum să ajungi undeva, dacă spui unde nu vrei să mergi. Se pare că poţi ajunge totuşi undeva, anume în Iad, folosind termenul acesta figurat, adică la o viaţă nefericită, plină le lucruri inutile, plină de timp irosit. Dacă la ghişeu ai fi spus unde vrei să ajungi cu siguranţă ţi s-ar fi dat un bilet şi ajungeai în Ploieşti de exemplu. Era de ajuns să ştii!

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Blocaje în drumul către Excelenţă!

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Excelenţa este un cuvânt mare. Păcat că majoritatea oamenilor se închid în carapace când excelenţa apare la orizont! Şi nu-i vina lor, este vina „experţilor în non excelenţă" care lucrează permanent la demotivarea tuturor celor din jur. Poate nu eşti neapărat un om de succes, însă poţi să fii. Primul obstacol pe care trebuie să-l înlături sunt multe dintre persoanele din jurul tău care **îţi pun piedici mentale** permanent, fără să mai vorbesc de piedicile propriu zise.

Din experienţa de training, din experienţa managerială în public şi în privat deopotrivă, am constatat la tot pasul cum unii oameni au devenit nişte experţi în a se automanipula şi în a-i manipula pe ceilalţi. Se manipulează singuri şi refuză excelenţa. Aceşti experţi ai non excelenţei câştigă adepţi la tot pasul. Trebuie să te fereşti de aceştia pe cât poţi de mult.

Cele mai întâlnite forme pe care le îmbracă lupta împotriva excelenţei sunt prinse în replici şi fraze frumoase. De cele mai multe ori aceste forme sunt lustruite atât de mult de către experţii non excelenţei încât ajung să te corupă şi pe tine. **Atenţie mărită la aceştia! De obicei ei se manifestă cu eleganţă desăvârşită**.

Enumerând formele sub care unii oameni din jurul tău te sabotează obţinem lista de cuvinte de mai jos:

Ignoranţa: "Nu mă interesează acest aspect"
Pesimismul: „Asta nu se poate niciodată"
Frică: „Avem alte priorităţi"
Perfecţionistul: „Eu sunt ok , ceilalţi nu sunt ok, tu nu eşti ok"
Neîncrederea: „Am putea face acest lucru, dar nu este momentul acum"
Neştiinţa: „Nu sunt de acord"
Agresivitatea: „Habar nu ai despre ce vorbeşti"
Incoerenţa: „Ai dreptate....dar....."
Minciuna: „Nu-mi amintesc exact"
Neputinţa: „Am avut alte lucruri de făcut"
Conformismul: „Nu se face aşa"
Invidia: „hm....."

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Aceşti experţi în non excelenţă, de regulă infectează orice ating. Ai mare grijă la ei. **Vor încerca întotdeauna să te convingă că ai făcut o afacere proastă, că nu merită, că nu poţi, că nu eşti capabil, că nu are rost, că eşti cu capul în nori, că e greu, că este imposibil, etc.**

Este drept că uneori replicile de mai sus pot fi şi de bună credinţă, dar de cele mai multe ori sunt de rea credinţă.

Aceşti oameni, experţii anti-excelenţei, nu sunt altceva decât gunoieri, care îşi aruncă ideile în mintea altora şi în mintea ta. **Parcă ar fi plătiţi pentru treaba asta!**

Sfatul meu este să ai încredere în potenţialul tău şi să-l duci către excelenţă. Invită-i pe aceşti oameni să-şi ia gunoiul acasă!

În fiecare dintre noi există un potenţial pe care trebuie să-l eliberăm. Aceşti oameni despre care discut în acest articol nu te ajută deloc. Aceşti sabotori externi îţi taie aripile ori de câte ori vrei să faci ceva, astfel încât la un moment dat începi să-i crezi şi să te conformezi normelor. Îi admir pe oamenii care vor mai mult de la ei, care au încredere în potenţialul lor, care încearcă să-şi găsească talentul şi

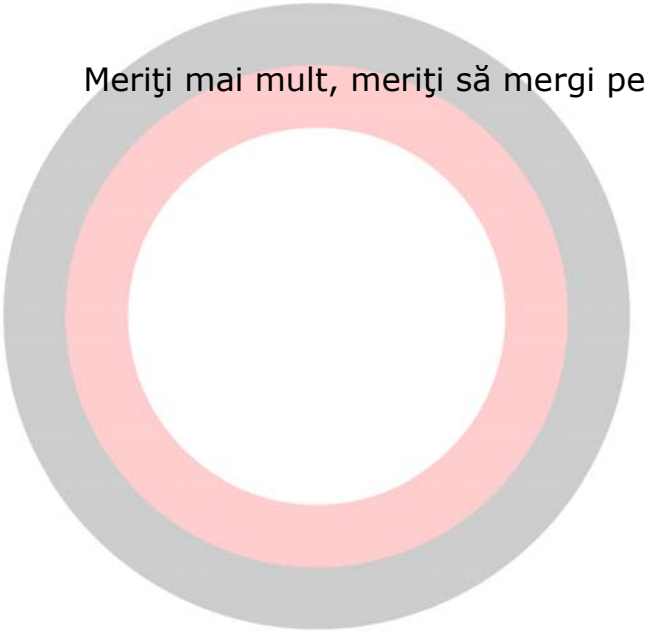
Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

excelenţa. Excelenţa există în fiecare dintre noi, ea nu trebuie decât scoasă la lumină şi şlefuită.

Cu certitudine, după cum observi sunt total împotriva acestei categorii de oamenii. Ştiu că nu sună tocmai umanist această atitudine în care te sfătuiesc să îndepărtezi anumiţi oameni de lângă tine, dar îmi asum această atitudine, fiind convins însă că alegerea îţi aparţine.

Cred că meriţi mai mult decât aceste idei sabotoare ale altora, meriţi ideile tale, meriţi excelenţa din tine. Sunt convins că nu vom fi cu toţii de acord cu ce am scris mai sus. Cred însă că vom fi de acord că nu suntem cu toţii de acord ☺

Meriţi mai mult, meriţi să mergi pe drumul excelenţei!



Călătorie în timp, criza s-a terminat!

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Cuvântul criză pentru majoritatea dintre noi a devenit un clişeu. Când văd ştiri despre criză schimb canalul. Putem să negăm criza, nu putem însă să o ignorăm. Dincolo de efectele inerente (şomaj, consum redus, etc.) avem de-a face şi cu un blocaj mental, atât la nivel de companii cât şi la nivel individual.

În acest moment fiecare dintre noi, companie sau individ, avem trei variante:

1. victimizare
2. pasivitate
3. căutare de soluţii şi oportunităţi

Propun un exerciţiu de imaginaţie extrem de simplu pe care-l poţi face chiar în timp ce citeşti aceste rânduri. Îţi propun „o călătorie în timp". **Imaginează-ţi că suntem în februarie 2011**, iar criza s-a terminat. Vânzările cresc, implicit consumul, companiile fac angajări masiv, guvernul scade uşor fiscalitatea. Întreg poporul respiră uşurat. Începe o nouă etapă socială şi economică. Numărul de şomeri 2009-

2011 este de 200 000, iar 60 % din companii au falimentat. Nu ştim exact ce urmează, cert este însă că nu mai avem de-a face cu un blocaj, iar redresarea a început.

Imaginează-te în 2011 cu bunele şi cu relele lui. Vezi efectele din jurul tău şi te încearcă fel şi fel de sentimente. Simţi că ai fi putut face mai multe sau simţi că ai fi putut face mai puţine. Ai o „experienţă de criză", iar indiferent ce urmează, ai acumulat noi experienţe şi noi trăiri.

Vreau să te întrebi acum, ce ai fi putut face mai mult în aceşti doi ani de criză. Vreau să te întrebi ce oportunităţi ai ratat? Cum mulţi dintre noi ştim, după ce trece un eveniment ne spunem: "dacă aş fi ştiut.... aş fi făcut cutare sau cutare lucru". Din fericire, în acest moment avem toate datele, chiar dacă ne imaginăm că suntem în 2011. **Putem trage deja concluzii pe marginea celor trei atitudini de mai sus:**

1. cei care s-au victimizat, au rămas victime ale crizei
2. celor care au rămas pasivi, criza nu le-a adus nimic bun, din contră mulţi dintre ei intrând chiar în prima categorie
3. cei care au căutat soluţii şi oportunităţi în marea lor majoritate sunt bine.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Putem să dăm vina pe sistem, pe criza mondială şi să nu facem nimic, însă istoria ne arată că în vremurile de haos şi incertitudine cei care au fost deschişi către soluţii au câştigat mai mult. Este drept, odată găsite soluţiile aplicarea lor presupune şi un grad mai mic sau mai mare de risc. Trebuie să reţinem însă că **cel mai mare risc este să nu rişti nimic.**

În exerciţiul de imaginaţie pe care ţi l-am propus o să observi că mobilizarea era singura soluţie. Indiferent ce se va întâmpla în aceşti doi ani concluzia va fi aceeaşi: Cei care au ales să identifice soluţii au câştigat. Aceştia vor fi numiţi, mai ales de către noi românii, oportunişti şi speculanţi. Probabil aşa şi este, însă a nu fi conştient că din punct de vedere economic trăim după regulile capitaliste înseamnă ignoranţă, care este mai gravă decât prostia în acest caz.

„**Fiecare om este ceea ce este datorită alegerilor pe care le face**”, acesta este moto ul blogului meu personal. Poţi alege să te pui în mişcare sau poţi alege să te victimizezi. Nu trebuie să fii surprins însă că atunci când se va termina criza vei suporta efectele alegerilor tale. Poţi să aştepţi doi ani pentru a trage această concluzie sau te poţi mobiliza acum.

Ia o foaie de hârtie, imaginează-ţi că eşti în 2011 şi criza s-a terminat. Scrie pe hârtie cu liniuţă lucrurile care ai fi putut să le faci,

dar nu le-ai făcut. Nu le-ai făcut pentru că nu ai avut timp să te gândeşti la ele fiind prins în malaxorul grijilor şi al crizei. Scrie pe hârtie ce ai fi putut face. Încercă să enumeri măcar 10 lucruri care ai fi putut să le faci. O să fi surprins plăcut de rezultate. O să desprinzi concluzii foarte simple, care pot fi soluţii şi oportunităţi. Din cele 10 alege măcar 3 pe care să le pui în aplicare şi începi să faci ceva în acest sens.

Este o vorbă veche: „**Dacă tinereţea ar şti şi bătrâneţea ar putea, totul ar fi excelent**". Alege să faci această „călătorie în timp" şi să observi ce lucruri ai putea să afli. Încercă, este foarte foarte simplu. Când faci această călătorie, încercă să-ţi imaginezi şi să trăieşti această călătorie. Nu te rezuma la un demers teoretic, încercă să afli cum te vei simţi când criza s-a terminat. Îţi declanşezi în acest fel o stare soluţie, o stare care să te ajute să intuieşti lucrurile pe care ai fi putut să le faci dar nu le-ai făcut.

Poţi să accepţi cu plăcere această provocare. Este un exerciţiu simplu de imaginaţie, este o manieră în care-ţi poţi construi o viziune.

Acum, ca şi un studiu de caz o să dau chiar compania la care lucrez. Eu am făcut acest simplu exerciţiu. Am obţinut o listă, iar mai jos este dezvoltată numai una dintre idei.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

În exerciţiul de imaginaţie mi-am dat seama că a existat în perioada crizei un blocaj generat de lipsa consumului, implicit a banilor lichizi. La o primă vedere m-am întrebat: Dar de ce-mi trebuiau mie banii? Şi mi-am făcut o listă de produse si servicii de care aş fi avut nevoie în perioada de criză. Practic, nu-mi trebuiau bani de dragul banilor ci-mi trebuiau bani pentru anumite produse sau servicii care ţin de creşterea companiei. Şi astfel am ajuns la ideea de TROC. Oare nu aş putea să fac, pe lângă traininguri contra bani şi traininguri contra produse sau servicii? Răspunsul a fost: De ce nu?

Aceasta este una dintre soluţii atât pentru mine cât şi pentru colaboratori. Am şi descoperit câteva avantaje, chiar poate fi una din posibilele soluţii. M-am gândit ca este o formula Win-Win.

Win pentru noi (Extreme Training)

1. îşi creste portofoliul de clienţi
2. "achiziţionează" diferite bunuri sau servicii care vor sprijini creşterea companiei

Win pentru parteneri

1. instruiesc forţa de vânzări sau echipele managerială
2. nu sunt nevoite să plătească în bani, ci plătesc în bunuri sau servicii
3. momentul este ideal (de exemplu, forţa de vânzări nu are foarte mult de lucru acum)

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Domeniile cadru la care ne-am gândit sunt: auto, construcţii, turism, echipamente IT, publicitate, consultanţă, telefonie mobila, consumabile/papetărie, edituri/tipografii, traduceri, etc.

Pe de altă parte, cred ca vom putea colabora si cu persoane fizice. Practic, daca cineva are ceva de oferit si noi avem nevoie in acest moment de acest ceva sau am putea avea nevoie in următorii 2-3 ani, facem trocul! 🙂

Ce părere aveţi, cum vi se pare? Ce plusuri sau ce minusuri vedeţi la acest tip de parteneriat? Sunt convins că există şi plusuri şi minusuri, trebuie însă să luăm în calcul că este doar una dintre soluţii. Putem identifica chiar zeci de asemenea soluţii.

Identificaţi oportunităţi şi soluţii permanent. Aceasta este de fapt singura cale. De exemplu, soluţia de mai sus, **TROCUL, este valabilă numai atunci când ai ceva de oferit,** fie că eşti persoană fizică sau companie. Trebuie să fi dispus să oferi ceva, troc fără să oferi ceva nu este posibil. Fă o listă cu ce poţi face (cuantifică-le în cifre) şi gândeşte-te care sunt planurile tale, iar pasul imediat următor este identificarea unor potenţiali parteneri care ar putea avea nevoie de ceea ce oferi. De exemplu, dacă visul tău este să călătoreşti mult, gândeşte-te cum ai putea sprijini o agenţie de turism. Te poţi alege cu sejururi de neuitat. **Această soluţie nu asigură totul, însă poate**

asigura acel plus pentru a trece peste perioada de criza foarte uşor. Cu cât mai multe soluţii cu atât mai multe oportunităţi.

Circulă un banc pe internet acum, îl redau mai jos pentru cei care nu au avut ocazia să-l citească încă:

E august, un mic oras pe malul marii …, in plin sezon, ploua torential de citeva zile, orasul arata de parca ar fi parasit.

Toti au datorii si traiesc din credite.

Din fericire vine un rus bogat la un mic hotel cochet. Vrea o camera.

Pune o bancnota de 100$ pe masa receptionerului si se duce sa vada camerele.

Seful hotelului ia repede bancnota si se duce repede sa plateasca datoriile la macelar.

Acesta ia bancnota si se duce repede sa-si plateasca datoria la crescatorul de porci.

Acesta la rândul lui se grabeste sa-si plateasca datoriile la cel ce-i livreaza furaje pentru porci.

Cel cu furajele insfaca bancnota si alearga la prostituata pe care nu o mai platise demult. In timpurile astea de criza pina si ea ofera servicii pe datorie!

Prostituata ia bancnota in mina si se grabeste spre hotel, unde fusese cu clientii ultimele dati si unde ramasese datoare.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

In acest moment coboara rusul, dupa ce a inspectat camerele, spune ca nici o camera nu-i place, isi ia bancnota si paraseste orasul.

Nimeni nu a cistigat ceva, insa intregul oras traieste acum fara datorii si priveste optimist in viitor!

Revenind la călătoria în timp. Este un demers amuzant şi plăcut. Faptul că este util este cireaşa de pe tort. Lasă imaginaţia să-ţi zburde. Trocul este numai una dintre variante. Cine ştie, una dintre oportunităţi poate fi un stagiu cu bursă la o Universitate de renume, astfel că la sfârşitul crizei te poţi întoarce cu un plus valoare consistent. Sau poate ai ocazia să legi parteneriate cu oameni sau companii care în vremuri de linişte nu ar fi dorit. Sau poate fi o soluţie construirea unei pensiuni. Preţurile materialelor de construcţii au scăzut, de asemenea şi manopera. Sau în cadrul companiei, pot fi implementate proiecte de dezvoltare, proiecte amânate de mult timp. Reiau ce am spus mai sus: Cel mai mare risc este să nu rişti nimic. Sper că am reuşit să vă pun pe gânduri puţin. Faceţi simplul demers de a aşterne pe hârtie rezultatele „călătoriei în timp”. Este simplu, nu costă nimic şi poate aduce avantaje nebănuite. Lăsaţi imaginaţia să călătorească.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Cum poţi deveni regizorul propriului viitor?

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

În acest articol îmi propun să dezvălui câteva căi simple prin care poţi atinge excelenţa. Mai jos sunt instrumente practice prin care fiecare dintre noi poate deveni regizorul vieţii sale. Putem aştepta să ni se atribuie un rol de către cunoscuţi, familie, de catre o întâmplare sau putem decide noi să regizăm rolul pe care-l vom juca în marele film, numit „Viitorul Meu”.

Jocul este un cuvânt care ne duce cu gândul la copii. Ei se joacă pentru a-şi alunga plictiseala. Ei nu au încă un job, nu au griji care să-i macine, nu au rate la bancă şi nu cunosc înţelesul profund al unor cuvinte precum: criză, nepăsare şantaj, şomaj, etc.

Cu toţii ne aducem aminte cu plăcere de perioada când ne jucam, probabil fiecare dintre noi având jocul nostru preferat. Interesant este însă că oamenii nu încetează să se joace niciodată. Ne jucăm permanent. Jocurile au de obicei anumite reguli şi urmăresc anumite obiective. Probabili sunteţi puţin nedumeriţi: Cum adică ne jucăm? Noi suntem oameni mari.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Pe măsură ce creştem ne jucăm tot mai mult. Jucăm şi ieşim câştigători sau jucăm şi ieşim pierzători.

La primul nivel se află jocurile pe care le acceptăm şi le recunoaştem ca fiind jocuri: Jucăm fotbal, jucăm la loto, la pariuri sportive, ne jucăm în viaţa de cuplu (acele jocuri mici şi drăguţe), ne jucăm cu copiii noştri sau ai rudelor noastre.

Apoi urmează un al doilea nivel al jocurilor pe care noi le jucăm permanent. Acestea sunt atât jocurile oamenilor mari cât şi jocurile copiilor. De exemplu, jucăm un rol al supărării sau jucăm un joc al plictiselii. Mai tot timpul încercăm să atragem pe cineva în el. De exemplu, copiii joacă foarte des jocul nemulţumirii. Ei joacă foarte bine acest joc. De obicei, ei joacă acest rol pentru a obţine ceva. Ne atrag şi pe noi în el, fie că vrem, fie că nu. Scopul jocului lor este să obţină ceva: o îngheţată, o ciocolată, mâncare, o îmbrăţişare sau atenţie. Sunt experţi în asemenea jocuri, iar experienţa ne spune că sunt foarte buni jucători, ei de cele mai multe ori câştigându-le.

Oamenii mari joacă şi ei acest joc al supărării. Se antrenează în familie, apoi urmează viaţa de cuplu, apoi jucăm cu copiii noştri. Şi noi încercăm să jucăm jocul supărării cu copiii noştri. Uneori, aceasta este singura cale prin care putem câştiga. Suntem experţi în a ne juca. Ca orice joc, acesta de multe ori are câştigători, iar nouă ne place să câştigăm şi luptăm din puteri să-l câştigăm.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

La nivelul următor apare categoria de jocuri pe care nu le recunoaştem a fi jocuri. Pe acestea le numim: Fel de a fi, situaţie, problemă, provocare, obiectiv etc. Ceea ce noi facem de zi cu zi, fie că acceptăm sau nu sunt tot jocuri. Aş vrea să luăm câteva exemple pentru a înţelege mai bine.

Jocul plictiselii

Este jocul pe care foarte mulţi dintre noi îl joacă. Regulile lui sunt destul de precise. Nimic nu trebuie să te bucure, nimic nu trebuie să te facă să zâmbeşti. Permanent găseşti motive pentru care poţi să rămâi plictisit. Este un joc foarte uşor. Uneori încercăm să ne găsim parteneri de joc, şi-i invităm şi pe ei să joace acest joc. Simţim că pierdem atunci când nu ne găsim oameni care să joace şi ei acest joc. Când cineva refuză să joace acest joc găsim în acest lucru un motiv de a continua să jucăm jocul plictiselii. Atragem oameni în joc. Iniţial aceştia vor încerca să ne facă să renunţăm la acest joc al plictiselii. Unii reuşesc să ne scoată din acest joc, alţii însă intră şi ei şi-l joacă alături de noi. Satisfacţia este maximă atunci pentru că avem parteneri de joacă. Fiecare dintre noi este un mic expert în a juca acest joc al plictiselii. La un moment dat devine a doua natură a noastră. Începem să vedem în jucarea acestui joc o înţelepciune profundă, o filosofie de viaţă.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Jocul Victimizării

Acest al doilea joc este un joc la fel de interesant. Este jocul care îţi asigură confortul psihic. Pe măsură ce joci acest joc devii un expert veritabil. Ce poate fi mai comod decât identificarea unor răufăcători. Acesta este un joc pe care noi românii îl putem juca foarte bine. Regulile lui sunt simple şi uşor de înţeles, iar fiecare eveniment este o ocazie de a-ţi demonstra măiestria. Regula de bază este simplă: Reuşesc să-mi găsesc un rol de victimă în această situaţie. Fie că cineva are o realizarea sau un eşec rolul meu în acest joc este să-mi găsesc un rol de victimă. Când am găsit răspunsul mă liniştesc şi am satisfacţie maximă. Este jocul care te prinde foarte uşor pentru că poţi identifica diverse căi prin care poţi avea satisfacţie zilnică. Te hrăneşti din fiecare eveniment situaţie sau problemă. Jocul victimizării este un joc pe care merită să-l joci dintr-un motiv foarte simplu: poţi câştiga în fiecare zi. Cu cât vei câştiga mai mult cu atât vei fi mai motivat să-l continui. După cum observaţi victimizarea este un joc ce are reguli, poate fi jucat de oricine şi câştigat de oricine.

Asemenea jocului plictiselii şi Jocului Victimizării, mai sunt jocuri în care putem intra: Jocul Neputinţei, Jocul „Nimic nu-mi convine”, Jocul Iresponsabilităţii, Jocul Dezorganizării, Jocul Vulgarităţii, jocul Pesimistului. **Acestea sunt jocurile Eşecului**. Daca joci oricare dintre aceste jocuri îţi asiguri mari şanse pentru insucces. Nu o să ai realizări deosebite, în cel mai bun caz poţi să scapi de un eventual eşec. Pe

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

modelul celor două jocuri de mai sus puteţi descoperi regulile şi beneficiile lor. Evident, uneori poţi juca jocul Plictiselii, nu este însă obligatoriu să-l câştigi, trebuie să fi foarte bun pentru a-l juca permanent şi să-ţi modelezi comportamentul în fiecare zi.

Jocurile Succesului

Mai sunt o mulţime de alte jocuri pe care le poţi juca. Oamenii de succes, oamenii fericiţi nu joacă jocurile de mai sus. Sunt momente în care ei le încercă, însă refuză să le joace. Mai mult de atât, experienţa noastră şi istoria ne arată că ei aleg să joace alte jocuri. Să nu credem că oamenii de succes sunt persoane care nu se lasă prinşi în jocuri. Şi ei joacă, numai că ei au alte jocuri preferate. Printre jocurile de succes menţionez: Jocul Provocărilor, Jocul Optimistului, Jocul Disciplinei, Jocul Efortului, Jocul Inovaţiei, Jocul Responsabilităţii, Jocul Excelenţei, Jocul Sensului, Jocul medierii, Jocul Obiectivelor. Jocul Soluţiei, Jocul Antreprenorului, Jocul Lucrului bine făcut", Jocul Perfecţionării, etc.

După cum observăm sunt foarte multe jocuri pe care le putem juca. Sunt mulţi oameni care le joacă. Probabilitatea de a câştiga aceste jocuri este similară cu jocurile din prima categorie. Şi aici sunt reguli şi beneficii totodată. La fel ca în primul caz nu este obligatoriu să câştigi.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Când joacă două echipe de fotbal sunt trei variante. Câştigă echipa A, câştigă echipa B sau este scor egal. Eu, Marian Rujoiu, nu pot câştiga şi nici nu pot pierde dacă nu sunt în nici una dintre echipe. Pot câştiga numai într-un anumit caz, acela în care fac parte dintr-o echipă. Vreau să subliniez un lucru foarte simplu: **şansa de a câştiga un joc este egală cu zero atunci când nu joci acel joc**. Să luăm un exemplu, şi anume Jocul Efortului.

Jocul Efortului

Jocul efortului este un joc foarte greu. Nu-l poate juca oricine dintr-un motiv foarte simplu, nu are un câştig imediat. Este jocul unde trebuie să depui efort şi pot dura luni sau chiar ani până a-l câştiga. Dacă în simplul joc al plictiselii regulile erau foarte simple şi câştigurile imediate, jocul efortului este unul cu miză îndepărtată de cele mai multe ori. Şi, ca orice joc, poţi să-l joci însă nu-i obligatoriu să-l câştigi. Am ales exemplificarea acestui joc, drept joc al succesului, tocmai din acest motiv, anume că este foarte greu. Multe jocuri pot fi inutile dacă nu joci şi acest joc în paralel.

Efortul nu este singurul joc prin care poţi atinge excelenta, de multe ori însă el devine o condiţie. Chiar şi oamenii cu talent spun că e nevoie de efort pentru ca performanţele lor să fie vizibile. Exemplul cel mai clar este al jucătorilor sportivi. Oricât talent ar avea aceştia fără efort nu pot câştiga medalii. Putem să nu fim de acord cu procentul

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

99% transpiraţie şi 1% talent pentru a avea succes, însă orice procent am avansa, categoric vom aloca un procent ridicat efortului. Întrebarea este simplă, *vrei să joci jocul efortului*? Jocul efortului poate fi şi el un joc plăcut. Nu este obligatoriu să-l jucăm permanent, însă ca probabilitate, cu cât îl vom juca mai mult cu atât şansele de a realiza ceea ce ne-am propus cresc.

Până la **urmă ţine de alegerea fiecăruia ce jocuri este dispus să joace**. Pentru cei care au o minimă disponibilitate de a încerca jocul efortului voi explica pe scurt şi de ce este importat acest joc pentru a atinge excelenţa.

Există niveluri ale competenţei, capacitatea de a face un anumit lucru. În funcţie de cât de bine faci un anumit lucru poţi fi considerat competent sau incompetent. La fel, dacă discutăm din punct de vedere al abilităţilor tot la competenţă ajungem. Putem să ne cramponăm în diferenţa dintre competenţă şi abilitate. Acestea însă, de cele mai multe ori se confundă. Când mă refer la competenţă mă refer inclusiv la abilitate de a face un anumit lucru.

Voi descrie nivelurile competenţei prin prisma unui exemplu, acela al şofatului

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Treapta I – Incompetenţa Inconştientă

Exemplul oamenilor din triburi care nu au văzut niciodată o maşină sau un şofer. Aceştia **nu trebuie să depună nici un efort**, nu trebuie să se organizeze în nici un fel. Ei nici măcar nu ştiu că nu ştiu să şofeze.

Treapta II – Incompetenţa Conştientă

Vin în vizită la trib oameni cu o maşină. Ei îşi dau seama că nu ştiu să şofeze. Eu sunt conştienţi că nu deţin competenţa de a şofa. Ei nu deţin măiestria de a şofa, iar la prima vedere vor observa o mulţime de butoane despre care nu ştiu la ce folosesc. Dacă se vor urca la volan şi vor încerca să conducă îşi vor da seama că **este nevoie de efort** pentru a învăţa.

Treapta III – Compenenţa Conştientă

Competenţa conştientă este este atunci când un om din trib începe şcoala de şoferi. El conduce şi devine conştient de competenţele sale. El va fi conştient că spre deosebire de colegii de trib este mult mai competent în a şofa. El este conştient că are anumite competenţe. Competenţa poate fi mai mare sau mai mică. El este însă conştient că poate să conducă. **El depune un efort** mai mare sau mai mic pentru a învăţa. „Nimeni nu s-a născut învăţat” este o zicală care are mai mult înţeles decât oricând. El poate renunţa sau poate persevera până deprinde pe deplin competenţele şofatului. Ele este conştient acum că

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

are anumite competenţe. El dă examenul şi totuşi nu este un şofer excelent. Poate fi cel mult unul bun în unele cazuri.

Treapta IV – Competenţa Inconştientă

Această treaptă este cea a exerciţiilor. El exersează ce a învăţat. De fiecare dată când conduce **depune un efort pentru a deveni mai bun**. Este nevoie de mult efort şi perseverenţă. El deprinde o îndemânare şi devine din ce în ce mai competent. După o sută de ore de condus competenţa lui conştientă se transformă într-una inconştientă. El nu se mai gândeşte acum că trebuie să bage în viteză sau că trebuie să pună frână, sau că trebuie să semnalizeze. Toate aceste lucruri devin pentru el intuitive. El nu se mai gândeşte la competenţele pe care le are, ci le foloseşte intuitiv. A fost nevoie de mult efort, multe repetiţii şi mult exerciţiu pentru a ajunge în acest punct.

Treapta V – Excelenţa Competenţei

Mulţi dintre oameni rămân la treapta 3. Ei nu reuşesc să treacă la „asimilarea competenţei". Alţi oameni conştienţi sau nu, trec la competenţa inconştientă. Ei trec la această etapă fie că şi-au propus, fie că nu. Uneori trecem mai repede la această etapă întrucât „ni se potriveşte" şofatul. Avem în noi o energie şi o încredere care ne trece rapid la treapta trei anume, competenta inconştientă. Locul cel mai comod este aici, pe treapta 4. Am scăpat de stres şi am deprins

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

compentenţe pe care le folosim inconştient. Întrebare firească ar fi următoare: „şi ce... nu-i de-ajuns?" Răspunsul este simplu: poate fi de ajuns! Nu ai atins însă excelenţa. Excelenţa însemnă să mergi mai departe. Excelenţa însemnă să „redevii" conştient de competenţele tale şi să le antrenezi. Să le antrenezi permanent şi să le îmbunătăţeşti. Este treapta în care oamenii buni devin foarte buni. Pentru exemplul de mai sus cu şofatul, putem spune că mulţi oameni pot conduce bine, însă foarte puţini devin piloţi de curse. Piloţii de curse sunt aceia care au ales să se antreneze şi să-şi exercite abilităţile. Adevăratul efort abia acum apare. Este cazul tuturor celor care au făcut performanţă. Aceştia Au ales să-şi îmbunătăţească competenţele, chiar dacă acestea au devenit inconştiente. Este cazul piloţilor şi al tuturor sportivilor în general. Ei mai fac ceva în plus. Exersează pentru menţinere, astfel ca efortul lor are un dublu rol, acela de a menţine şi acela de îmbunătăţi. Această treaptă a excelenţei se aplică în orice domeniu: în afaceri, în teatru şi film, în pictură sau în carieră.

Revenim acum la jocul Eforului. Pentru a atinge excelenţa observăm că a juca jocul efortului devine aproape obligatoriu. Vrei excelenţă? Este simplu, înainte de toate trebuie să joci jocul efortului. Avem de-a face un cerc nu vicios, ci virtuos, in care efortul naşte excelenţa, iar pentru menţinerea excelenţei este nevoie de efort. Premiul în jocul efortului este excelenţa, iar miza este succesul aşa cum îl înţelege fiecare.

Poţi alege să joci jocul plictiselii, al victimizării sau jocul efortului. Fiecare joc implică avantajele sau dezavantajele lui. Nu te aştepta însă să participi la un concurs de marton şi să ieşi pe locul întâi la săritul cu prăjina. Joci jocul plictiselii, câştigi plictiseală şi tristeţe. Joci jocul victimizării şi câştigi statutul de victimă. Joci jocul efortului şi câştigi Excelenţă. Nu ai cum să joci jocul plictiselii şi să câştigi energie, ci numai în cazuri cu totul întâmplătoare care nu sunt rezultatul jocului tău, ci al întâmplării.

De exemplu, dacă întâmplător joci jocul plictiselii şi vrei să schimbi ceva, poţi alege să joci Jocul Sensului. Dacă vrei energie de lucru, trebuie să încetezi să mai joci jocul pesimistului şi să joci jocul optimistului. Dacă eşti dezorganizat poţi alege să joci jocul obiectivelor şi poţi câştiga o direcţie sau o focalizare mai bună.

Putem aduce o mie de critici acestui mod de a privi lucrurile, anume ca joc. Poate că este prea realist sau „suprarealist" că trăim într-o lume a jocurilor. Poate aşa şi este. Privind însă în jurul nostru, observăm că cei care au jucat jocul antreprenorului au deschis o afacere care merge mai bine sau mai rău, observăm că cei care au jucat rolul optimiştilor au câştigat mai mult decât cei care au jucat rolul pesimiştilor. Vă propun măcar pentru o vreme să încercaţi să jucaţi un joc nou, poate fi un joc al bucuriei, al optimistului sau al eforului. Am o convingere, anume că fiecare poate alege ce fel de joc vrea să joace şi poate spune totodată stop unui joc ce nu-i aduce nimic bun.

Eu cel mai adesea joc jocul provocărilor, al efortului al optimistului. Au fost şi situaţii în care am jucat Jocul Neputinţei sau al Victimizării. Pe măsură ce jucam mai mult aceste jocuri, era mai greu să ies din ele, pentru că mă obişnuiam cu ele. N-am reuşit să rezolv nimic bun jucând aceste jocuri. Când am decis să ies din ele şi să joc Jocul Soluţiilor sau Jocul Responsabilităţii au apărut rezultatele. În final depinde ce vrem şi ce riscuri suntem dispuşi să ne asumăm. Este un joc prea mare pentru tine, sau prea greu. Este în regulă! Trebuie numai să fii conştient că nu poţi câştiga un joc, decât dacă joci jocul respectiv.

Testează şi oferă-mi feedbackul tău pe manager@traininguri.ro . Dacă ai nevoie de sfaturi şi ţi-ai propus să joci un joc şi ai nevoie de mai multe indicaţii te voi sprijini. Resursa cea mai importantă eşti chiar tu, care alegi să joci un anumit joc şi eşti dispus să depui un efort în acest sens. Mi-ar plăcea să primesc feedbackul, fie că joci deja aceste jocuri şi funcţionează fie că ai decis să încerci un joc nou.
Pentru cei care vor să aprofundeze aceste jocuri vă recomand Jocurile Experţilor în Afaceri, o carte excelentă scrisă de Michael Hall.

Cum să intrăm în starea mentală dorită?

Scris de Dan Lambescu,
Trainer Extreme Training
www.traininguri.ro

Am să prezint un instrument foarte simplu prin care să intrăm exact în starea mentală dorită, mai exact în acel „state of mind", care începe să capete o importanţă din ce în ce mai mare în dezvoltarea personală.

Vă mai amintiţi experimentul doctorului Pavlov? Acesta suna dintr-un clopotel iar apoi ii dadea de mancare unui câine. După o perioadă de timp (se spune că după 21 de zile) acesta doar suna din clopoţel iar câinele saliva, chiar dacă nu mai avea mâncarea în faţă. Acest lucru este denumit ştiinţific **reflex condiţional**.

Într-o altă ordine de idei vreau să vă spun că **fizicul şi psihicul interacţionează în dublu sens,** fiecare parte influenţând-o pe cealaltă. Aţi auzit şi văzut anumite boli numite „boli de stres". Oamenii supuşi continuu unei presiuni psihice puternice pot face ulcer, hipertensiune arterială, etc din cauza stresului. Pe de altă parte sportivii care îşi antrenează în permanenţă corpul, au un moral ridicat şi un tonus psihic bun.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Plecând de la aceste două principii *(reflexul condiţional, şi faptul că fizicul şi psihicul interacţionează în dublu sens*) a fost creat următorul instrument pe care o să-l numim în continuarea **ANCORAREA SUCCESULUI** pe care îl voi explica în 4 etape:

Pasul 1 – identificarea unei stări mentale pe care vrem să o accesăm rapid în orice condiţii (să presupunem că ar fi vorba de **relaxare,** însă reţineţi că putem alege orice stare dorim, am definit un exemplu concret doar pentru a uşura înţelegerea tehnicii**);**

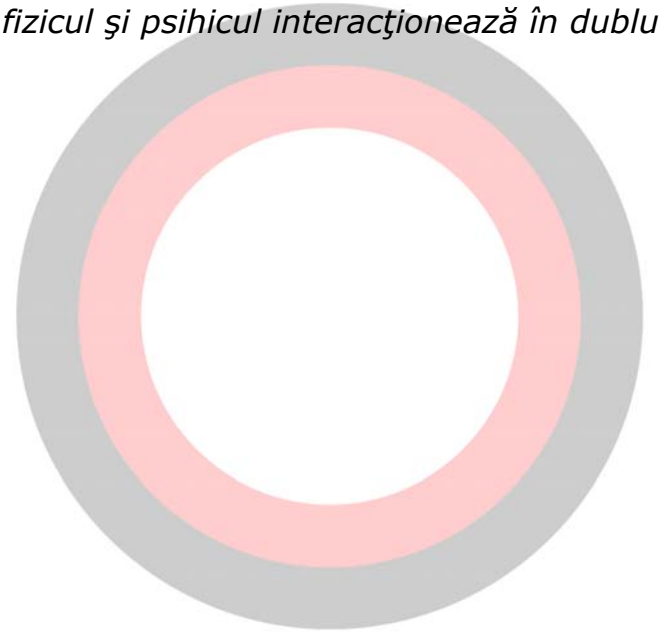
Pasul 2 – identificarea unui moment din trecut în care aţi fost cu adevărat relaxaţi, cel mai relaxant moment din viaţa voastră (poate fi un moment din concediu, o piesă de teatru, un film, etc);

Pasul 3 – alegeţi-vă un loc liniştit şi unde şansele de a fi întrerupt sunt minime. Staţi 5 minute şi aduceţi-vă aminte de acel moment relaxat. Vedeţi, auziţi şi simţiţi cu propria voastră fiinţă ca şi cum aţi fi în acel loc. Când sunteţi total asociaţi cu respectivul moment, **faceţi un gest fizic cât mai discret (de exemplu uniţi vârfurile degetului mare şi ale degetelui mic). Staţi încă 2-3 minute, cu vârfurile celor două degete unite înainte să reveniţi în momentul prezent.** Repetaţi acest pas timp de 21 de ori timp de 21 de zile (o dată pe zi) sau 7 zile (de trei ori pe zi);

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Pasul 4 – când sunteţi supuşi unei presiuni sau sunteţi stresaţi, sau într-o criză de timp la locul de muncă sau în oricare alt loc faceţi gestul pe care aţi lucrat (în cazul de faţă uniţi vârfurile celor două degete) şi observaţi ce se întâmplă! ☺

Ancorarea Succesului este destul de simplă. Mai reciteşte odată articolul pentru a-l înţelege în profunzime. Învеţi astfel să-ţi creezi stări dorite, asta numai în cazul în care vrei să scapi de stres, să declanşezi o stare soluţie sau să declanşezi o stare de bucurie! Această metodă după cum am explicat şi la început are legătură doar cu tine cu reflexul pe care vrei să ţi le condiţionezi ajutat totodată de faptul că *fizicul şi psihicul interacţionează în dublu sens*.



Cum șlefuiești diamantul din tine?

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Fiecare dintre noi urmărește să se perfecționeze pentru a deveni mai bun în ceea ce face. O să îți dau un sfat, probabil nu foarte convențional și anume: ***încetează să te chinui să devii altceva decât ești!*** Acesta este cel mai cumplit lucru pe care-l poți face. Este posibil să ai un rezultat, însă vei fi doar o excepție.

Atunci când semeni o boabă de grâu va crește un spic, când semeni o ghindă crește un stejar, iar când semeni o sămânță de măr în deșert, va crește un lămâi. Poate ești puțin confuz în sensul că nu înțelegi cum poți semăna un măr în deșert și să crească un lâmâi. Vă spun că mulți oameni cred acest lucru, numai că, după cum știți acest lucru este imposibil.

De ce nu crește dintr-o sămânță de măr, plantată în deșert, un lămâi? Eu bănuiesc că ar fi două motive de bun simț și anume:

- **nu există un sol potrivit**
- **dacă ar fi solul potrivit în niciun caz din sămânță nu ar crește un lâmi ci cel mai probabil un măr.**

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Natura are un curs, un curs al ei pe care-l poți folosi, iar orice încercare de a învinge natura se va dovedi un eșec cel mai adesea. Atunci când plantezi o ghindă pe terenul potrivit, și ai grija de ea, va crește un stejar frumos, verde, care va produce la rândul lui ghindă.

Scriu multe articole, țin multe traininguri și întâlnesc mulți oameni, iar tu citești acest articol cu un motiv. Poate ești conștient de acest motiv sau poate că nu. De obicei în articolele mele prezint soluții sau rețete pentru a deveni mai bun în ceea ce faci. Acest articol nu este despre mine, eu doar am început să-l scriu, concluzia trebuie să fie a ta.

Poți să te întrebi dacă plantezi pe solul potrivit și poți să te mai întrebi dacă plantezi semințele potrivite. Sunt semințele tale, sau sunt semințele altora? Simți uneori că poți fii mai mult decât ești acum și poate te-ai gândit că viața este o călătorie. Într-un fel poate este, chiar te poți întreba dacă ai ales destinația potrivită. Fii tu călătorul, cu tot ce ai mai bun în tine și șlefuiește. Încearcă să-ți imaginezi că cineva vrea să-ți vândă un fals. Cum te-ai simți? Cumperi de obicei falsuri? Te bucură falsurile? Pe mine nu. Mă întreb dacă te-ai gândit vreodată la asta: dacă ești un fals, o copie sau autentic? Ai curajul de a fi tu însuți? Ce le oferi celorlalți, le oferi falsuri sau le oferi ceva autentic? Viața e frumoasă, iar tu te poți baza în primul rând pe ce ai în interior.

Poate te întrebi cum știi dacă ești fals sau autentic. Nu știu să-ți spun cum să afli, pot cel mult să-ți ofer indicii. Cel mai simplu este să

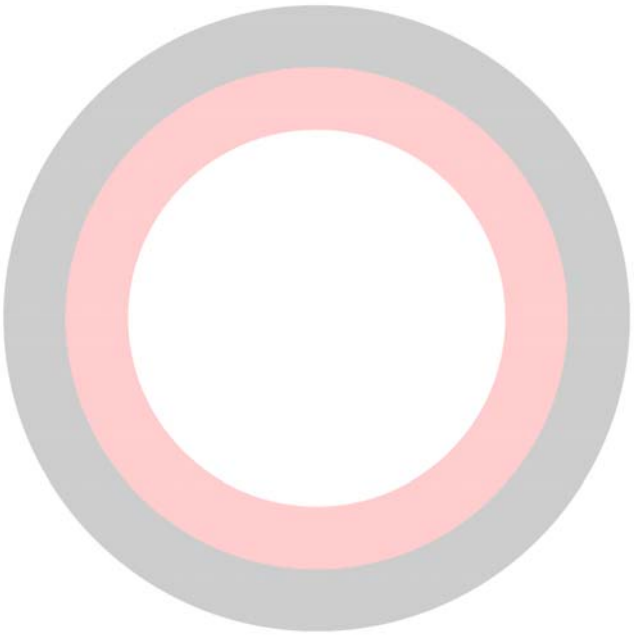
Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

te gândești la acest lucru și într-un interval de timp potrivit vei primi de la inconștientul tău un răspuns.

Am încrederea că acest articol a ajuns la tine, și te-a pus pe gânduri. Te întrebi dacă plantezi semințele potrivite în locurile potrivite? *Acest articol a fost scris doar pentru acei oameni care simt că a fost scris pentru ei.*

Aș fi bucuros să primesc feedbackul tău pe manager@traininguri.ro și să-mi spui în ce mod te-ai simțit după ce ți-ai pus aceste întrebări, sau ce ai de gând să faci.

Oare cum faci să șlefuiești diamantul din tine? Îți dau un indiciu: permite-i să strălucească. Mai gândește-te la ceva: în tine nu-i un diamant, e o comoară întreagă!!!



Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

De ce apare eşecul sau cum să eşuezi cu succes!

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Dacă nu eşti foarte interesat de cum poţi obţine succesul, acest articol te va învăţa cum să eşuezi cu succes**.**

O sa găseşti mai jos FORMULA EŞECULUI! Poate nu toţi ne dorim succesul cu tot dinadinsul, poate ne putem mulţumi doar cu evitarea eşecului! Vei vedea mai jos cum trebuie să te comporţi pentru a înregistra eşec! Evident, vei transpune apoi intuitiv cum trebuie să te comporţi pentru a evita eşecul!

De sute de ani, oamenii încearcă să afle care este formula succesului. Au curs mii de pagini pe marginea acestui subiect şi o să se mai scrie în continuare. Fiecare autor are o metodă, pe care o prezintă ca miraculoasă, aduce argumente şi dovezi în acest sens. În acest articol nu ne vom ocupa de acest lucru, evident şi eu am o părere în acest sens la fel ca şi tine de altfel. Aici, voi prezenta două căi sigure prin care tu să poţi înregistra eşec după eşec! Oare aplici deja această formulă? Te invit să parcurgi rândurile următoare, urmând ca la final să tragi singur concluziile!

1. Prima regulă a eşecului: Fii consecvent şi repetă-ţi greşelile!

a. De câte ori greşeşti consolează-te cu gândul că a greşi este cât se poate de omeneşte.
b. Începe rapid prin a da vina pe ceilalţi, pe context, pe situaţie, sau pe complexitatea problemei.
c. Fii obiectiv şi nu-ţi asuma niciun fel de responsabilitate! Până la urmă dacă stai bine să te gândeşti nici măcar nu ai greşit, ci a fost doar o situaţie dificilă!
d. Nu încerca nici un moment să afli de ce ai greşit, încearcă să uiţi, fii un om tare, care trece cu succes peste greşelile sale!
e. Stai de vorbă cu tine sincer şi descoperă astfel cum că nici nu puteau ieşi lucrurile mai bune de atât, pentru că nu depinde de tine!
f. Conving-te că tu ai fost singurul care a acţionat raţional, toţi ceilalţi au procedat greşit, fără să mai aducem vorba de context care a fost complet defavorabil!
g. Acum că te-ai liniştit, felicită-te pentru prestaţia ta.
h. Nu te gândi nicio clipă că ai fi putut face ca lucrurile să iasă mai bine!
i. Nu-ţi asuma nicio vină sau vreo responsabilitate.
j. Orice om serios este şi consecvent! Încearcă să ţii minte acest eşec şi data viitoare când ai ocazia procedează la fel, ştii bine doar că ai făcut cel mai bun lucru posibil şi data trecută!

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

k. Trebuie să ai viziune şi să ai puterea să repeţi aceeaşi acţiune sperând că de data asta vei avea rezultate mai bune!
l. Nu schimba nimic, procedează la fel, lasă-te convins de viziunea ta care-ţi spune că de data asta lucrurile vor ieşi mai bine!
m. Luptă până la capăt, chiar dacă a doua oară lucrurile ies prost! Tu din nou ai făcut tot posibilul!
n. NU cumva sa îţi pui întrebarea**: Eu ce puteam face, sau ce puteam schimba pentru ca lucrurile să iasă bine de această dată?** Întrebările de acest gen sunt superficiale şi nerealiste, sunt mai mult pentru filozofi nu pentru tine!
o. Dă dovadă de perseverenţă, şi acţionează la fel şi a treia oara!
p. Ai o mentalitate de învingător şi de om care nu renunţă, dacă nu a ieşit nici prima oară, nici a doua oară, sunt şanse mari să iasă a treia oara!
q. Procedează la fel şi a treia oară şi a patra oară şi felicită-te din nou. Ai trecut cu succes peste aceeaşi greşeală de trei ori!
r. Întreabă-te: *Cine ar fi putut rezista la fel de mult ca şi tine!*

2. A doua regula a eşecului: Succesul de cele mai multe ori este destinaţia către eşec!

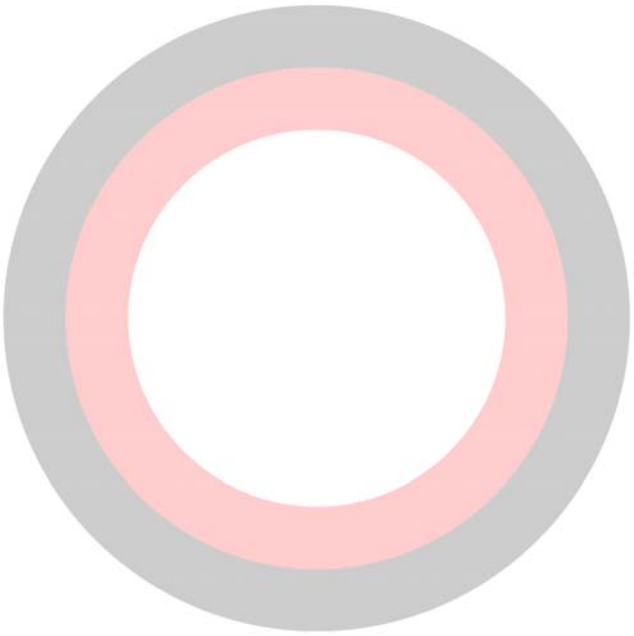
a. De ce să trăieşti cu iluzia succesului când eşecul este mai concret şi mai la îndemână?

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

b. Tocmai ai făcut ceva şi ai avut succes! Fii mândru de tine! Nu te întreba nicio clipă *De ce am avut succes?* Nu te gândi nicio clipă ce anume din tine a contribuit la realizarea acestui succes!
c. Fii plin de tine, chiar puţin arogant, doar ai reuşit!
d. NU te întreba cum ai putea face să ai succes din nou!
e. NU profita de ocazie să afli care-ţi sunt punctele forte!
f. NU- ţi aprecia succesul, ar însemna să te lauzi singur, iar acest lucru nu-i frumos!
g. Nu te plasa pe tine în situaţie, pentru a afla ce anume din context te-a ajutat să reuşeşti.
h. Eventual consideră o excepţie ceea ce ţi s-a întâmplat, nu încerca să tragi nicio concluzie!
i. Dacă ai o zi mai bună, în care eşti eficient şi ai spor, NU te întreba *Ce anume ai făcut ca acea zi să fie bună?*
j. Dacă ai o altă zi în care lucrurile merg ca unse, NU te bucura de acest lucru, pentru că urmează cu siguranţă să se întâmple ceva rău!
k. Dacă nu s-a întâmplat încă nimic rău, tu ai răbdare, e doar o problemă de timp să apară ceva rău!
l. Ştii foarte bine că dacă lucrurile merg prea bine ceva este în neregulă. Intră rapid în panică şi schimbă metoda!
m. Nu încerca să menţii „starea de succes" pentru că este mai important eşecul care te aşteaptă din moment în moment!

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

După cum observi mai sus, ai două căi sigure de a eşua cu succes. Aplicând-le constant vei devenii un campion al EŞECULUI! Reţine aşadar că există o manieră unică de a repeta o greşeală şi aplic-o cu măiestrie, iar pe de altă parte te sfătuiesc să nu înveţi nimic din succesele pe care le ai, pentru că acestea sunt pur întâmplătoare! Comportă-te aşa dacă vrei să ai eşec şi invers dacă vrei să eviţi eşecul- acesta putând fi primul pas către succes!



Life Coaching - Este bine să faci ceea ce faci?

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Dedic acest articol unui prieten foarte bun, Bogdănel, care mi-a dat şi ideea acestui articol. Atunci când vorbim de management personal, fiecare dintre noi ne gândim la o mai bună organizare a noastră. Vreau să merg însă, mai departe de Time management şi prioritizare, aş dori să discut despre substanţa managementului personal, cumva despre ceea ce defineşte autenticitatea unui om, corelată cu performanţa lui. Acest articol este mai mult un demers intelectual şi practic în acelaşi timp, in sensul că, pot fi picioare care te conduc pe un drum, capul însă, tu trebuie să fii, pentru a auzi, a simţi şi a vedea.

Cine sunt eu?

Suntem de obicei experţi în a ne da cu părerea despre ceilalţi şi despre ceea ce fac ceilalţi. Ne place să criticăm mult şi mai puţin să apreciem meritele celorlalţi. Când vine vorba de noi, tendinţa este de a ne evalua nerealist. Sunt întradevăr persoane care se autoevaluează foarte dur, acestea mergând mai degrabă pe o pantă a lipsei de încredere în forţele proprii. Revenind însă, care sunt punctele tale tari

şi care sunt punctele tale slabe? Chiar dacă pare uşor, mulţi dintre noi preferăm să ne minţim singuri, raportându-ne prea mult la valorile sociale, la părerile celor din jur. Astfel, oamenii ajung să creadă că sunt buni organizatori, chiar dacă n-au excelat niciodată în acest domeniu, se cred experţi în cate un domeniu, chiar dacă nu sunt, şi lista poate continua.

Din nefericire, oamenii care cred acest lucru, nu au nici o vină. Presiunea socială este atât de mare şi apare astfel următoarea confuzie între:

Cum sunt eu ?< > Cum aş vrea să fiu?

Totuşi, până la urmă, care este problema în a-ţi urmări obiectivele, şi în a-ţi proiecta imaginea a ceea ce vrei să fii? Chiar consider că este un lucru excelent să şti exact ceea ce vrei să fii. **GREŞEALA apare însă, în următorul punct: atunci cand oamenii vor să fie într-un anumit fel care nu-i definesc.**

Apar astfel, cazuri de oameni, care, după un an, doi sau 10 ani, fac anumite lucruri. Dacă-i întrebi acum, îţi vor spune că fac exact ce şi-au dorit. După 10 ani însă, aceşti oameni ajung des la concluzia: **Locul meu nu este aici, nu vreau să fac acest lucru toată viaţa, locul meu nu este aici, m-am săturat, eu nu asta mi-am dorit,**

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

etc. Probabil, fiecare dintre noi cunoaştem asemenea persoane, şi sunt foarte mulţi oameni care ajung în situaţia aceasta, fiind ceva de speriat. Ca un corolar, reţineţi, nu-i nici o problemă să tinzi să fi într-un anumit fel, să fi privit într-un anumit fel, să ai un anumit job sau să ai un anumit comportament social.

Întrebarea magică pe care tu trebui să ţi-o pui, este următoarea: Chiar îmi doresc acest lucru cu adevărat?

Ne place să credem că ne-ar plăcea să facem un anumit lucru. Discrepanţa apare atunci când acest lucru nu ne reprezintă. De exemplu, ar putea să-ti placă ideea de a fi şeful unei echipe.Îţi doreşti acest lucru, însă, acest lucru este cel care te reprezintă? **Aici apare diferenţa între ceea ce ţi-ar plăcea ca idee şi ti-ar plăcea cu adevărat, diferenţa care pe cât este de fină, pe atat este de importantî. Fiind cinstit cu tine, coborând din lumea ideilor în lumea realităţii , câştigi foarte mult: scapi de stres, scapi de bătaie de cap, economiseşti timp (chiar ani de zile), etc.!**

Bun... şi următoarea întrebare din partea ta ar putea fi: **De unde ştiu ce mi se potriveşte?** Fără prea multe discuţii răspunsul ar fi că ti se potriveşte ceea ce te defineşte cu adevărat! Ai putea întreba însă, **de unde ştiu ce mă defineşte cu adevărat?**

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Frumoasă întrebare, am şi răspunsuri frumoase la aceasta intrebare. Dacă găseşti răspunsul acestei întrebari, atunci vei putea face rapid o conexiune intre: Ceea ce-mi doresc mă defineşte.

Scurt ghid în a afla ce te defineşte. Răspunzând la următoarele întrebări vei afla cu adevărat ce te defineşte. Ce-l defineşte pe un om, nu-l defineşte pe celalalt, astfel că, răspunsurile trebuie să fie personale, unice şi sincere în acelaşi timp.

1. Când ai avut ultima realizare? Ce abilitate de-a ta te-a ajutat să ai acea realizare?
2. Ce faci întotdeauna cu o plăcere deosebită?
3. Ce-ţi doreai să faci când atunci când erai mic?
4. Care sunt acele lucruri pe care le faci mai uşor decât ceilalţi oameni?
5. Ce autor îţi place şi de ce? Ce simţi atunci când îl citeşti şi ce gânduri îţi vin în minte?
6. Dacă ai avea o baghetă magică şi ai putea să schimbi lumea, ce ai schimba la ea, astfel încât să ţi se potrivească?
7. Cu ce anume nu sunt de acord ceilalţi la tine, de cele mai multe ori?
8. Îţi place să lucrezi singur sau să lucrezi alături de cineva?

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

9. Dacă faci o comparaţie între activităţile pe care le făceai acum doi ani şi cele pe care le faci acum, care ar fi diferenţa? Când ti-a plăcut mai mult şi de ce anume crezi acest lucru?
10. Preferi să lucrezi direct cu oamenii, sau preferi mediul online, sau poate lucrul cu documente şi strategii, etc.? Care dintre aceste trei lucruri le faci mai bine?
11. În dezvoltarea ta, iţi place să înveţi de la ceilalţi sau îţi place să înveţi singur?
12. Îţi este uşor să vorbeşti cu oamenii?

Lista de întrebări poate continua. În principiu, trebuie să dai răspunsuri sincere, urmând ca apoi să ajungi la anumite trăsături, abilităţi, comportamente şi talente.

Răspunde la întrebările de mai sus! Este important să le pui pe hârtie, va fi un prim pas. O să ajungi la concluzia că te definesc talentele tale, iar răspunsurile de mai sus te vor ajuta să găseşti repere în identificarea talentelor tale.

Mai jos ai exemple de talente pe care le poţi avea: Lista poate fi completată cu încă alte sute de talente.

Amplificator: Vezi potenţialul în ceilalţi şi şti cum să-l amplifici
Comunicare: Îţi place să explici, să descrii

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Cuceritor: Doreşti cu orice preţ să câştigi oamenii de partea ta

Empatie: Poţi simţi cu uşurinţă stările emotive ale celor din jur

Focalizare: Incotro mă îndrept? ai o abilitate deosebită de a-ţi stabili obiectivele

Importanţa: Vrei să fii „recunoscut", să fii auzit

Inovaţie: Eşti fascinat de idei şi concepte (noul , provocatorul, ineditul)

Intelect: Îţi place să ai o activitate mentală constantă

Împlinire: Nevoie constantă de obţinere a succesului

Leadership: Vrei să preiei controlul pentru că simţi că vei avea rezultate

Mediator: Cauţi întotdeauna să ajungi la un consens

Ordine: Totul în jurul tău trebuie să fie disciplinat şi organizat

Organizare: Care este cea mai bună cale de a rezolva lucrurile? – începi organizarea

Perfecţionist: Excelenţa, şi nu media, este unitatea ta de măsură

Pozitivism: Vezi partea plină a paharului

Responsabilitate: Scuzele nu sunt de ajuns când nu ai reuşit un lucru

Siguranţa de sine: Increderea pe care o ai în forţele proprii

Soluţionare: Iţi plac soluţiile.

Sporit de echipă: Vrei să-i faci pe oameni să facă parte dintr-un grup

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Strateg: Cauţi cea mai bună cale de a merge mai departe. Ai viziune

Atenţie! Tendinţa de a-ţi revendica foarte multe talente este mare. Încearcă să le alegi pe acelea care ţi se potrivesc cel mai mult. **Alege maxim 3-5 talente în care tu excelezi şi te definesc cu adevărat.** Aceste talente pe care tu le vei identifica, vor reprezenta ceea ce te defineşte pe tine. Confirmă talentele alese de tine, cu răspunsurile date mai sus?

Eşti pe drumul cel bun. Acest lucru te va ajuta. Sunt convins însă, că măcar puţin te va pune pe gânduri. Reîntorcând-ne la problema de mai sus, anume, la ce ar trebui să fac pentru a ma defini.r**ăspunsul este simplu: Trebuie să-ţi foloseşti talentele în ceea ce faci. În ce măsură talentele tale se regăsesc în ceea ce faci acum?**

- Dacă răspunsul tău este „in mică măsură”, probabil nu eşti pe drumul cel bun şi tu simţi acest lucru.
- Dacă răspunsul tău este „in oarecare măsură”, atunci probabil din nou simţi că lipseşte ceva.
- Dacă răspunsul tău este „in foarte mare măsură” probabil este o activitate care întradevăr îţi place, care te defineşte şi care te reprezintă!

Atât pentru moment, că deja am scris prea mult!

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Nu poţi face lucruri mari având aşteptări mici!

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Să ştiţi că e valabili şi invers adică, poţi face lucruri mari doar având aşteptări mari! Dacă să ne uităm în istorie, în inventică, în fizică sau în chimie observăm că lucrurile bune, lucrurile mari, au ceva în comun şi anume faptul că ininţiatorii lor au avut aşteptări mari! Uneori aşteptările lor au depăşţit cu mult probabilitatea şi plauzibilul, astfel încât în jurul lor se auzea: acest lucru nu este posibil, nu merită efortul, oricum nu iese, sau o încurajare seacă de genul dacă tu crezi....poţi incerca!

Să luăm un exemplu mai recet! Probabil tu care citeşti aceste rânduri, ai fosit măcar odată google! Acesta a fost un proiect în care au crezut doi studenţi. Aceşti doi studenţi au găsit numai uşi închise , chiar la marile companii lideri de piaţă în IT (nu le menţionez numele pentru a nu face antireclamă). Aceşti doi tineri au crezut în ideea lor şi au avut încredere în ideea lor! Faptul că ei nu au renunţat a făcut posibil ca cel mai mare motor de căutare să fie folosit de milioane de oameni! Când vrei să afli ceva, cel mai probabil vei alege să tastezi în

google cuvântul şi să dai search! Acest este un proiect mare, un rezultat mare, pentru că ai au avut aşteptări mari!

Asemenea exemple le vei întâlni la tot pasul, în familie sau în cercul de prieteni. Cei care au avut aşteptări mari au putut face lucruri mari. Micile aşteptări sunt ceea ce frânează mintea, frânează creativitate şi obligă creierul la a gândi şi acţiona pe o plajă îngustă!

Aceste aşteptări mari sunt rezultatul unei gândiri pozitive, că lucrurile pot fi mai bune, că lucrurile sunt posibile, iar primul pas către reuşită este gândirea unui lucru. Dacă tu poţi gândi că poţi reuşi un lucru acela este primul pas către reuşită. Ceea ce spun este dovedit ştiinţific prin experimente, mai ales pe marginea medicamentului Placebo! Gândirea ta iţi poata da forţă să schimbi lucrurile, să te schimbi pe tine, să ajungi mai departe să ai succes. Ne place sau nu, această mentalitate a făcut diferenţa între oamenii care au avut succes şi oamenii care nu au avut suuces, face diferenţa între angajat şi angajator, între condus şi conducător, între reuşită şi nereuşită!

De multe ori, ne întrebăm? Cum oare a reuşit X sau Y, mai ales că nu pare aşa inteligent. Răspunsul e foarte simplu: A crezut în ideea lui! Acest lucru este valabil în politică, afaceri sau viaţa personală. Realizări, lucruri mari poţi avea şi în viaţa personală, trebuie doar să crezi în puterile tale şi să ai aşteptări mari!

Conştient sau inconştient, această metodă, cei mai mulţi dintre noi, am testat-o. Eu sunt unul dintre aceia care au testat-o! Întotdeauna am reuşit, am reuşit să-mi împlinesc visele! Acum doresc, de exemplu, ca Extreme Training, compania pe care o conduc, să ajungă Lider de piaţă în domeniului trainingului deschis în România. Am acest gând de vreo doi ani. Am reuşit să ajung în primii 5. Probabil în maxim 2 ani, o sa ajung primul. Nu vreau să supăr pe nimeni, însă aceasta este aşteptarea pe care o am!

Aşteptările mari, dau sens acţiunilor tale, dau naştere la o viziune cu care poţi face ceva, găseşti soluţii mult mai repede, iar oportunităţile le vezi mai uşor. Sunt oameni care şi-au vândut casa pentru a-şi deschide o afacere. Este uşor să spunem că aceştia sunt nişte speculanţi sau nişte oportunişti! Însă, câţi dintre noi suntem dispuşi să renunţăm la tot ce avem pentru a investi într-o idee pe care o avem. Probabil puţini!

Nu vreau să dezvolt o teorie, nici să fac filosofie, vreau doar să îndrăzniţi să speraţi mai mult, să cereţi mai mult, să credeţi mai mult în puterile voastre.

Să spunem că tragi cu arcul sau cu puşca.

La 20 M distanţă ai o serie de ţinte: una la 1 metru distanţă de sol, a doua la doi metri, a treia la 3 metri, a patra la 4 metri şi a 10, la 10 M. Nu va fi imposibil să atingi ţinta situată la înălţimea de 10 M dacă îţi propui acest lcuru, însă va fi aproape imposibil să o atingi pe cea de la 10 M, ţintind la cea de 1 M. Ţintind la un metru înăţlime poţi nimeri din greşealaă puţin mai sus sau puţin mai jos, însă ţintind la 10, poţi atinge 8, 9 sau 10. E simplu, logic, plauzibil şi testabil! Felul cum te poziţionezi faţă de ţintă poate asigura atingerea ei. Ca să reuşeşti să tinteşti la 10 m înăţime trebuie să poziţionezi arcul altfel! Dacă îl poziţionezi în jos, va fi greu ca săgeata ta să ajungă sus!

Prin urmare îndrăzneşte să vezi ţinte la înălţime, îndrăzneşte să vrei mai mult, îndrăzneşte să vrei mai bine. Aşteptările tale vor fi primul indicator al reuşitei tale. Aş putea continua cu exemple, cu metafore cu exemple, însă te îndemn să meditezi 5 minute la acest lcuru! Astfel că acum îţi pasez ţie mingea, rămâne să te hotărăşti cât de sus vrei să o arunci, cât de departe vrei să ţinteşti.

Reţine: Doar având aşteptări mari, poţi face lucruri mari!

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Pentagonul Succesului!

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Se vorbeşte atât de mult despre succes încât această noţiune numită succes devine încet un cuvânt perimat fără a mai avea o greutate! Fiecare dintre noi îşi doreşte succesul, fiecare îl înţelege diferit! Unii dintre noi înţeleg succesul asociat cu familia, alţii cu poziţia socială, alţii cu mărimea contului din bancă, alţii cu o slujbă potrivită sau o afacere profitabilă!

Întrebarea la care doresc să răspund în acest articol este următoarea: **Cum fac unii oameni de au succes? Pot avea şi eu succes la fel ca şi ei?**

Răspunsul categoric este DA! Şi tu poţi avea succes, trebuie doar să foloseşti în această formulă a succesului ingrediente în cantităţi potrivite (biologic le ai deja), să le activezi mai întâi, iar apoi să le foloseşti. Este mai comod pentru mulţi dintre oameni să spună că nu sunt ei cei care pot avea succes, însă poţi fi şi tu unul dintre aceştia! E

o situaţie, în care te poţi complace, însă cu onestitate îţi spun ca tu eşti responsabil atât pentru eşecul tău cât şi pentru succesul tău!

Care sunt acei paşi pe care ar trebui sa-i urmezi pentru a atinge succesul sau ce trebuie să faci pentru a atinge succesul?

1. Harta succesului!

Hotărăşte-te ce reprezintă pentru tine succesul! Reprezintă o casă? Reprezintă o maşină, reprezintă o afacere bună, reprezintă înţelegere în familie? Trebuie să te hotărăşti care sunt acele lucruri care reprezintă succesul, iar apoi să încerci să ţi le clarifici şi să le identifici totodată!

De exemplu dacă raportezi succesul la salariu şi spui salariu mare, nu este de ajuns, trebuie mai mult, trebuie să spui care este acea sumă pe care tu o consideri salariu mare. La fel, legat de afacere profitabilă, trebuie să stabileşti un profit, astfelîncât să o consideri a fi o afacere profitabilă sau nu. Dacă ne referim la poziţie socială, trebuie din nou să clarifici ce înseamnă poziţie socială?

Acest demers este esenţial pentru a afla unde te afli şi unde vrei să ajungi! Este **punct esenţial** atunci când de exemplu foloseşti o hartă. Primul lucru pe care îl stabileşti este punctul de pornire apoi pentru a pleca la drum, trebuie să stabileşti destinaţia! Nici un drum nu va fi potrivit pentru tine, niciodată nu vrei ajunge la destinaţie, dacă nu ai stabilit care este această destinaţie!

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

2. Ideea Ta! (Implicare şi Dăruire)

Toţi oamenii care au avut succes, afirmă clar că poţi fii şi tu unul dintre aceşti oameni, care au succesul! Majoritatea dintre ei atunci când îţi povestesc despre succesul lor, **au ceva în comun, anume, faptul că au avut cândva o idee** (mai simplă sau mai complicata), un fel de destinaţie, cum am stabilit-o mai sus. Unii dintre ei au avut susţinători ai acestei idei, alţii nu au avut nici măcar unul! Aceşti oameni care au avut succes îţi vor spune la unison un lucru: ***Am crezut în această idee***! Vedem cum, dincolo de teoretizare şi de viziune, **trebuie să ai şi un sentiment de apartenenţă la ideea pe care o ai, trebuie să simţi acea idee!** Acesta este al doilea pas, fără de care nu poţi merge mai departe. Acesta va fi combustibilul succesului tău, te va duce în aceea lume în care tu visezi! Este posibil, ca ideea ta, pe măsură ce ai început să lucrezi la ea, să se modifice, să o ajustezi, să o îmbunătăţeşti, însă forţa de a merge mai departe şi dorinţa de a atinge obiectivele stabilite sunt date de credinţa în ideea respectivă! Niciodată nu vei face performanţă şi nu vei atinge succesul dacă tu nu crezi în ideile tale! De multe ori vei avea nevoie de oameni care să te sprijine, pentru a atinge succesul! **Nu-i vei putea convinge dacă tu nu crezi în ideea ta** pentru că dincolo de argumentaţia pe care tu o poţi face în interacţiunea cu ei, **tu le vei mai transmite ceva, anume un sentiment!** Depinde de tine, dacă acest sentiment va fi unul al îndoielii, unul al încrederii sau unul al reuşitei! Reţine, in concluzie, trebuie crezi în ideea ta!

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

3. Muncă!

Succes fără muncă este aproape imposibil de obţinut! Este drept ca sunt cazuri în care succesul a apărut ca rezultat al unui hazard, al unei întâmplări! Sunt şi asemenea cazuri! **Trebuie să înţelegi şi să accepţi, că a considera succesul posibil de atins fără muncă, este ca şi cum ai juca la loterie!** Este drept, e posibil să câştigi, va rămâne deschisă această posibilitate toată viaţa, însă posibilitatea de a câştiga tu premiul cel mare, ca probabilitate, este foarte mică, este de 1 la câteva milioane!

Astfel, cel mai rentabil, matematic vorbind, pentru a creşte probabilitatea, **trebuie să construieşti tu jocul tău** aşa cum ţi se potriveşte, in funcţie de talentele de care dispui, de abilităţile şi aptitudinile tale, de resursele de care dispui, toate acestea adaptate la mediul în care trăieşti! Va creşte astfel şi probabilitatea de a reuşi! Multe lucrări despre succes omit acest lucru numit Muncă! Consider că este o omisiune, care dezavantajează! Privind la toţi cei care au succes vom vedea că aceştia au depus eforturi, de multe ori supraomeneşti! Te gândeşti probabil că acum sunt la un birou şi iau decizii şi cataloghezi asta ca un lucru simplu, pe care l-ai putea face şi tu! Este mai mult decât atât! Acel om, care are succes acum, în cele mai multe cazuri, a depus eforturi uriaşe, a muncit în unele zile şi 16-18 ore pe zi, a alocat un timp pentru dezvoltarea relaţiilor cu ceilalţi, a continuat, atunci când mulţi ar fi renunţat, a riscat când puţini ar fi făcut-o! Vă îndemn astfel să vă asumaţi cu tărie acest **al treilea pas, anume**

acceptarea că va trebui să depui un efort pentru a atinge rezultatele dorite!

4. Cine eşti tu de fapt?

Acest cine eşti tu, sunt condimentele, să le numesc metaforic!

Eşti o persoană care îşi doreşte îndeajuns succesul?
Eşti o persoană care învaţă din greşeli?
Eşti o persoană care învaţă din succes?
Eşti o persoană care înţelege că va lucra cu omenii în primul rând?
Eşti o persoană credibilă?
Eşti o persoana onestă?
Eşti o persoană dispusă să-şi asume şi riscuri?
Eşti o persoană care are voinţa de a merge mai departe, chiar şi atunci când lucrurile merg greu?
Eşti o persoană dispusă să facă şi sacrificii?
Eşti o persoană dispusă să plătească „preţul" pentru a atinge succesul?
Eşti o persoană dispusă să se adapteze mediului în care trăieşte?
Ai vreun talent pe care-l poţi folosi?
Eşti dispus să accepţi că sunt şi lucruri pe care nu le ştii?

Trebuie să ai un răspuns la fiecare dintre aceste întrebări! Lucrează la fiecare dintre aspecte, astfel încât să poţi răspunde cu Da! Fiecare dintre întrebări merită dezvoltate, şi cred că intuitiv ai simţit la

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

ce mă refer, iar răspunsurile ţi le poţi da numai tu! Nu există răspunsuri de genul*, DA...., dar...*sau *Doar uneori*, sau *Depinde de situaţie.....*! Aici trebuie să poţi da răspunsuri ferme cu Da sau NU! Până la urmă totul se rezumă la curajul tău de a te privi în oglindă şi a spune ce vezi!

5. Norocul

Într-adevăr mulţi oameni spun că au noroc! Mulţi dintre noi spunem că fără noroc nu se poate atinge succesul! **Spunem mai ales despre ceilalţi că au avut noroc!** Dacă însă încercăm să intrăm mai în amănunt vom constata că fiecare are o definiţie proprie în ceea ce priveşte norocul: *Unii vor numi noroc, o ideea bună care a prins, alţii vor spune: oameni care să mă ajute, alţii vor spune: decizie potrivită, alţii vor spune: „norocul de a avea o familie fericită”!* Cu siguranţă mai poţi adăuga şi tu ceva la această listă! Puteţi să-i întrebaţi şi ce cei de lângă voi! **Veţi fi surprinşi să aflaţi că norocul este de obicei prezentat ca rezultatul unei acţiuni, care în majoritatea cazurilor este iniţiată sau menţinută de cel care are noroc! Ajungem astfel la vechea zicală, anume: „Norocul şi-l face omul cu mâna lui”! Acest dram de noroc, depinde de tine, depinde de lucrurile bune pe care tu le atragi în viaţa ta**, depinde de oamenii apropiaţi ţie! Există şi instrumente concrete pentru a creşte probabilitatea de a avea noroc! Despre acest lucru prefer să las un film să vorbească pentru că a făcut-o foarte bine! Acest film se

numeşte The Secret şi vi-l recomand cu cea mai mare căldură! Acest film este înţeles de regulă de acele persoane care au avut un succes mai mare sau mai mic, iar rezistenţa apare mai ales din partea oamenilor care fie nu au încredere în ei, fie nu-şi doresc îndeajuns succesul! E simplu! Vezi filmul iar apoi testează! Vei fi uimit să vezi că funcţionează!

Acest articol putea fi mai lung, s-au scris milioane de pagini pe această temă! Sunt convins că se vor mai scrie şi în continuare! **M-am gândit să-ţi ofer în acest material uneltele de plecare la drum**, spunându-ţi sincer totodată că succesul se învaţă şi depinde în primul rând de tine: **De Norocul pe care ţi-l faci, de cine eşti tu de fapt, de munca pe care o depui şi de planificarea succesului şi credinţa ta în ideile tale!**

Cum pot influența sistemele de convingeri și valori atingerea scopurilor

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Una dintre metodele demonstrate prin care putem să ne atingem scopurile este aceea de a ne putea imagina acele scopuri, de a le simți, hrănind astfel creierul cu senzații pozitive. Această idee rămâne în continuare valabilă. În continuare vă voi descrie un stil cu totul nou și diferit pentru a ajunge la rezultatele dorite și care vin în completarea celui de mai sus.

Această metodă depinde de capacitatea noastră de a lasă rezultatele să apară și de a profita de oportunitățile care se ivesc în viața noastră. Pentru aceasta trebuie să fim în acord cu noi înșine și în acord cu ceea ce credem cu adevărat, iar ca să reușim acest lucru trebuie să ținem seama de sistemele noastre de convingeri și valori. Realizând acest lucru conflictele interne sau stresul dispar și putem să devenim cei mai buni.

Sisteme de convingeri și valori

Acestea sunt localizate în sistemul limbic și hipotalamus. Ele sprijină sau neagă capacitățile și aptitudinile noastre. Prin aceste

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

sisteme încurajăm sau inhibăm o strategie, un plan de acțiune sau un mod de gândire.

Convingerile noastre sunt puncte de vedere despre noi înșine, despre alții și despre situațiile pe care le considerăm adevărate. Sunt puncte de vedere emoționale și nu bazate pe fapte. De exemplu:

- „Cred că, în general, oamenii sunt de încredere."
- „Cred că este bine să ajuți oamenii săraci."
- „Cred că integritatea reprezintă cheia unei afaceri de succes."

Convingerile noastre funcționează sub forma valorilor, în funcție de care luam tot timpul decizii în viața noastră. Acestea sunt calitățile considerate esențiale pentru felul în care ne conducem afacerea sau viața. Câteva exemple de valori:

- „Generozitatea"
- „Caritatea"
- „Altruismul"
- „Bunăstarea financiară"
- „Respectul"
- „Seriozitatea"

După cum puteți observa valorile sunt mai abstracte și mai profunde.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Robert Dilts, unul dintre cei mai mari formatori în programare neuro-lingvistică spune că „valorile sunt vrejul unui ciorchine de struguri iar convingerile sunt boabele”.

Să ne referim de exemplu la valoarea „sănătate”. Pe aceasta se pot grefa o multitudine de convingeri:

- „Este bine să ne spălăm pe mâini.”
- „Este bine să mergem la control la stomatolog.”
- „Este bine să mâncăm fructe doar după ce le spălăm.”
- „Este bine să facem sex protejat.”
- „Este bine să nu bem mai mult de un pahar de vin pe zi.”

Există anumite întrebări cheie pentru a ne putea elicita propriile valori:

- *„Ce anume face ca un anumit lucru să fie important pentru mine?”*
- *„Ce anume determină ca ceea ce fac să fie important pentru mine?”*
- *„Pentru ce altceva mai important aș fi dispus să renunț la ceea ce este deja important pentru mine?”*

Ierarhia valorilor

Fiecare dintre noi are o proprie ierarhie a valorilor deținute, iar aceasta ierarhie este unică pentru fiecare individ. Vă propun un

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

exercițiu de imaginație: să presupunem că o persoană X are următoarea ierarhie a valorilor:

1. Respectul
2. Familia
3. Sănătatea
4. Viața socială
5. Bunăstarea
6. Seriozitatea
7. Distracța
8. Generozitatea

Dacă aceasta persoană își propune ca în următoarele 3 luni să își dubleze veniturile, valoarea de pe locul 5, „Bunăstarea" îl va sprijinii în atingerea acestui obiectiv. Să presupunem că pentru atingerea acestui obiectiv va trebui să- muncească mai mult, și prin acest lucru va fi nevoit să își neglijeze familia. Puteți observa că pe locul 2 în ierarhia valorilor este „Familia". În acest caz persoana X nu va putea niciodată să își atingă scopul deoarece o valoare mult mai importantă pentru el se va opune. De obicei acest lucru va duce la conflicte interne grave care vor acționa în subconștientul persoanei X.

Aceste sisteme de convingeri și valori acționează la nivel inconștient. Fără să ne antrenăm și să ne elicităm propria ierarhie a valorilor ne putem sabota noi înșine fără să ne dăm seama.

Presupunem în continuare ca persoana X este conștientă de propria ierarhie de valori. În acest caz, poate muta pentru o perioadă

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

limitată de timp valoarea de pe locul 5 pe locul 2 și să observe cum se simte. De obicei, faptul că putem conștientiza ce este mai important pentru noi duce la o congruență cu noi înșine. Persoana X alege dacă pentru o perioadă limitată de timp „Bunăstarea" să fie mai importantă decât „Familia" conștientizând ca pe termen lung și cea de-a doua valoare va fi satisfacută. Sau, persoana X alege ca Familia este prea importantă pentru a fi neglijată și renunță la un obiectiv pe care oricum este puțin probabil să-l fi atins nefiind congruent cu propria persoană și dezvoltând conflicte interne majore.

Elicitarea propriei ierarhi de valori

Voi expune în continuare un exercițiu simplu pentru a vă descoperi fiecare propria ierarhie de valori: luați un set de post-it-uri sau orice alte hârtii colorate și scrieți pe fiecare câte o valoare în maxim 10 minute. Este de preferat să fie minim 8. După aceea luați 2 postituri la întâmplare, și observați care valoare este mai importantă. Pe aceea o puneți deasupra celeilalte. Luați un al 3-lea postit la întamplare și vedeți raportat la primele 2 postituri unde este cel mai convenabil pentru dumneavoastră să îl plasați (deasupra primelor două, între ele, sub ele). Continuați în acest fel până v-ați creat o ierarhie a valorilor scrise.

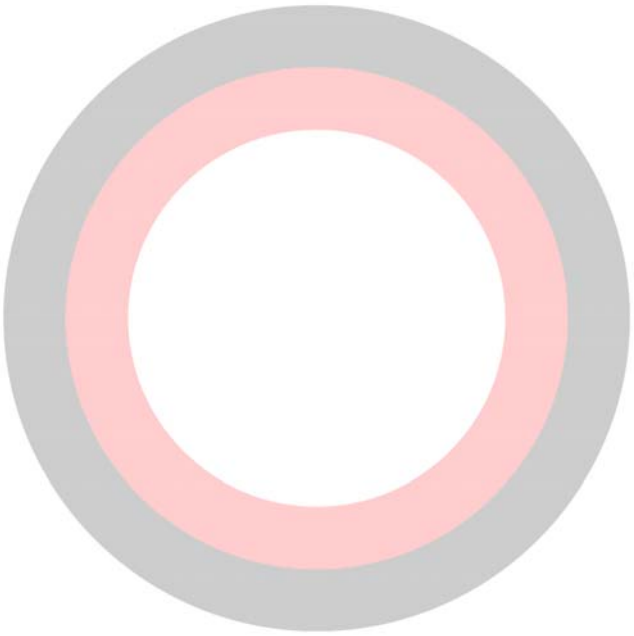
Acum gândiți-vă la un scop pe care vi l-ați stabilit de curând și observați de care dintre valorile dumneavoastră este legat (pot fi și mai multe valori; cu cât mai multe și mai importante cu atat mai

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

bine). Constatați și care valori ar putea fi încălcate pentru a vă atinge scopul și dacă sunt mai importante ca cele legate de scop. În acest caz puteți alege la nivel conștient dacă modificați ierarhia valorilor dumneavoastră pentru o perioadă limitată de timp (până vă atingeți scopul propus) sau renunțați la acest obiectiv.

Bibliografie

- Sue Knight - Tehnicile Programării Neurolingvistice
- Anthony Robbins - Putere Nemărginită



Tehnica Disney – Generatorul de idei strălucite!

Scris de Dan Lambescu şi Marian Rujoiu
Traineri Extreme Training, The way to excellence
www.traininguri.ro

Multe idei mor de la naştere, unele se dovedesc bune, iar altele proaste. La fel, dintre trei oameni care au aceeaşi idee, unul reuşeşte să o pună în practică, altul nu, iar altul se blochează pe parcurs. Acest articol doreşte să-ţi vină în sprijin tocmai în acest sens, anume să-ţi testeze ideea**. Metoda oferă oportunitatea analizării complexe a unei idei, iar maniera în care o face permite amplificarea punctelor forte si identificarea mecanismelor de diminuare a riscurilor. In acelaşi, timp metoda îţi oferă o viziune completă asupra punerii în practică a ideii respective.**

V-aţi întrebat vreodată cum au fost create celebrele desene animate cu „Tom şi Jerry" sau „Chip şi Dale"? Unul dintre „secretele" celor de la Walt Disney care a fost conceput chiar de fondatorul companiei, constă în metoda de concepere şi creaţie. De fapt, este un brainstorming mai avansat şi care constă în următorii paşi:

1. Echipa de producţie intră într-o cameră comodă ce are pereţii roz. Membrii echipei încep să viseze şi **doar să viseze** tot ce le trece prin minte legat de un viitor desen sau film animat. Această cameră se

numeşte „camera visătorului”. **O persoană notează toate ideile generate de către echipă, oricât de absurde şi nerealizabile ar părea la prima vedere.**

2. Echipa se mută apoi într-o a doua cameră ce inspiră energie, aceasta având pereţii de culoare verde. Aici se încearcă realizarea şi **doar realizarea** tuturor ideilor generate în prima cameră. Se concep astfel planuri si strategii. Această cameră se numeşte „camera realizatorului”. **Se notează toate planurile concepute.**

3. Ultima camera in care se muta echipa este una neprimitoare cu pereţii urâţi ce oferă un confort minim. În această locaţie se critică visele şi planurile de realizare concepute în primele două camere, şi **doar se critică.**

Scopul este ca până la urmă, Visătorii, Realizatorii şi în primul rând Criticii să se pună de acord şi să fie toţi mulţumiţi. Visătorii pot să mai lase de la ei, realizatorii să îşi ajusteze planurile în funcţie de critici, iar criticii să fie mai înţelegători. Se trece prin aceste camere ori de câte ori este nevoie pentru a se ajunge la un consens.

În rândurile de mai jos, este expusă o tehnică pe care noi o exersăm cu participanţii în trainingurile de Dezvoltare

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Personală. Poţi încerca să o faci acasă, iar după două trei încercări, odată ce înţelegi mecanismul, este posibil să ai rezultate. Această tehnică a fost modelată de Robert Dilts care a creat un proces (exerciţiu) extrem de simplu şi cu rezultate excelente. Ne trebuie doar un spaţiu într-o cameră şi 4 bileţele de hârtie (eventual postituri colorate diferit) **pe care scriem: observator, visător, realizator şi critic. Aşezăm aceste bileţele pe podea la o distanţă de minim 50 de cm unu faţă de altul şi urmăm următorii paşi:**

ETAPA 1

1. Ne poziţionăm pe bileţelul „observator” şi ne gândim la o idee, plan de afaceri unde avem nevoie de creativitate;
2. Ne mutăm pe bileţelul „visător” şi ne aducem aminte de un moment din trecut când am fost plini de imaginaţie. Observăm ceea ce vedem, ceea ce auzim si simţim. Încercăm apoi să reţinem sau să notăm pe cât posibil aceste lucruri. (se poate apela la o a doua persoană care să poarte o discuţie cu dumneavoastră şi să-şi noteze tot ce spui)
3. Ne deplasăm apoi pe bileţelul „realizator” şi ne gândim la un moment din trecut în care am conceput un plan excelent. Observăm ceea ce vedem, ceea ce auzim si ceea ce simţim. Incercăm din nou să reţinem.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

4. Ne ducem pe bileţelul „critic” şi trăim un moment din trecut în care am fost foarte critici cu noi înşine sau cu cei din jur. Observăm ceea ce vedem, ceea ce auzim si simţim

ETAPA 2

5. Revenim în poziţia observator şi facem o pauză de 2-3 minute.
6. Ne poziţionăm pe bileţelul „visător” şi începem să creăm dându-ne frâu liber imaginaţiei legat de scopul propus la pasul 1;Visam... visăm, visăm, ne imaginăm că totul este posibil. Încercaţi să vă lăsaţi cuprinşi de sentimente, şi vizualizaţi sub forma unor imagini măreţia ideii. Gândiţi-vă că aveţi tot ce vă trebuie pentru a reuşi, că trăiţi într-o lume în care totul este posibil. Staţi atâta timp cât aveţi idei, puteţi visa oricât;puti sta 2 minute sau 10 minute. Apoi încercaţi să reţineţi aceste lucruri!
7. Trecem apoi în poziţia „realizator”. Încercăm să facem planuri pentru a putea îndeplini tot ce am visat mai devreme. Căutăm resurse, stabilim limite de timp, etc. Încearcă să gândeşti un plan genial, gândeşte-te la oportunităţi, caută două trei căi de a pune ideea în practică. Critica rămâne pentru mai târziu. Acum faci un plan şi încerci o transpunere în realitatea a viselor tale. Gândeşte-te cine te-ar putea ajuta, gândeşte-te la resursele tale interne, gândeşte-te la resursele tale externe, pune totul la lucru şi găseşte-i o utilitate. Prin vocaţie, imaginează-ţi că eşti un om al planurilor, un om înregistrat cu spirit practic, care

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

izbândeşte acolo unde nimeni n-a reuşit. Când ai un plan cadru, un draft, când te-ai convins că ai conceput PLANUL PLANURILOR poţi trece la pasul următor.

8. Ne mutăm în poziţia de „critic" şi începem să criticăm visele şi planurile concepute mai devreme: descoperim toate neajunsurile şi piedicile, suntem critici înverşunaţi, punem totul la îndoială. Ne disociem de poziţia visătorului sau a realizatorului si jucăm rolul lui Gigi Contra. Sesizăm probleme la care nimeni nu s-ar fi gândit. Când terminăm de criticat totul, trecem la pasul următor.
9. Revenim în poziţia observator.
10. Facem o pauză de 2-3 minute.

Repetăm paşii din etapa 2 (6-9) până se ajunge la un consens între visător, realizator şi critic. Atenţie, criticul este cel care trebuie să fie mulţumit în primul rând.

Probabil, primul gând care-ţi vine în minte este : „eu aşa fac de obicei." Numai aparent faci aşa, acest exerciţiu îţi propune ferm o disociere fermă în fiecare poziţie, o separare faţă de celelalte poziţii. În realitate, fiecare dintre noi este mai mult visător, mai mult realizator, sau mai mult critic. Acesta este şi motivul pentru care cineva reuşeşte să pună în practică o idee, iar altcineva care încercă acelaşi lucru nu reuşeşte. De remarcat, că această tehnică presupune să faci

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

obligatoriu aceste lucruri pe rând. De câte ori nu ai avut o idee, care ţi se părea bună, însă, înainte de a visa la ea, criticul din tine te-a oprit, nelăsându-te să visezi şi ţi-a demontat un plan de realizare pe care nu ai apucat nici măcar să-l faci? Le fel se întâmplă şi când visezi prea mult. Nu mai eşti suficient de atent la realizare şi criticului îi spui ceva de genul: „lasă că vedem noi”.

În viaţa de zi cu zi, atunci când concepem un plan sau ne stabilim un obiectiv noi suntem în acelaşi timp, visători, realizatori şi critici. Dezavantajul este că fiind câte puţin din fiecare putem scăpa din vedere multe idei creative, planuri de realizare sau neajunsuri .În plus, există pericolul ca una (sau mai multe) dintre cele trei părţi să fie nemulţumită şi noi să scăpăm acest lucru din vedere pe moment. Acest lucru poate genera pe parcurs în conflicte interne care se manifestă la nivel subconştient şi care se pot agrava dacă nu sunt soluţionate.

Atenţie: recomandăm ca pentru prima data, acest exerciţiu să fie făcut sub îndrumarea unui expert în programare neurolingvistică pentru a avea efectele scontate. Însă, puteţi încerca, nu vă costă nimic. Prima dată încercaţi cu idei mai simple.

Această tehnică îţi poate asigura o probabilitate mai mare ca tu să ai succes. O poţi folosi pentru a lua o decizie importantă sau atunci

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

când demarezi o afacere. NLP -ul (ghidul de utilizare al creierului uman, cum mai este numit), prin această tehnică, îţi foloseşte la maxim potenţialul de care dispui. Probabil eşti surprins plăcut că este foarte simplă. Aşa este, este simplă, însă tocmai prin simplitatea ei debordantă, generează efecte imediate şi te face un om cu „idei mai bune".

De reţinut, că acest exerciţiu are aplicabilitate atât la nivel individual cât şi în organizaţii. Dacă are cineva o idee, iar ca manager vrei să faci o primă testare a acestei idei, poţi face exerciţiul cu 4 - 5 persoane în acelaşi timp şi trece-i prin pasul 1-9. Sunt foarte importanţi şi paşii 1- 4 pentru că ajută la o asociere mai bună cu stările respective, iar reuşita metodei, depinde enorm de acest lucru.

Succes!

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Vrei mai mult?

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Am scris în nenumărate rânduri despre a privi viața ca pe un joc. Am enunțat și două categorii de jocuri și anume, Jocul Succesului și Jocul Insuccesului.

Cum fac unii oameni de reușesc, iar alții nu? Sau cum fac unii oameni de pierd mai puțin sau mai mult? Fiecare dintre noi are dreptul moral de a-și alege modul în care vrea să trăiască. Poți să ai un job de execuție, să aștepți salariul la sfârșitul lunii, să trăiești liniștit zeci de ani. Poți să alegi să trăiești într-o casă și să ai câțiva copii care îți vor bucura serile și weekendurile. Nimic rău în a trăi în acest fel, ba din contră sunt foarte multe motive pentru a alege un asemenea stil de viață.

Există însă și o altă categorie de oameni în care ma regăsesc și eu, anume, a acelora care aleg să joace ***jocul perseverenței***. Perseverență înseamnă să te bucuri de fiecare pas pe care îl faci, să trăiești fiecare clipă și în același timp să-ți dorești mai mult. **Alege să lupți! Alege să-ți aperi drepturile și să câștigi mai mult!** Vrei un

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

salariu mai mare, vrei copii care să meargă la cele mai bune școli, vrei să vezi cât mai multe locuri de pe planetă? Vrei recunoaștere socială?

În acest al doilea caz unul dintre ingredientele succesului este perseverența. Perseverența apare atunci când majoritatea oamenilor se opresc dar tu continui. Continui să lupți, continui să depui un efort, continui să fii optimist, continui tot ce poate fi continuat. Zâmbești, inspiri adanc și mergi mai departe. Pe măsură ce vei merge mai departe, vei avea mai multe motive de a te bucura și de a te simți împlinit. Trebuie să recunoaștem, că acest joc al perseverenței este unul unde nu ai garanția rezultatului, ai însă o probabilitate mai mare de a reuși decât oamenii obișnuiți.

Încurajează-te permanent și lasă-i pe ceilalți să te încurajeze. Îndepărtează-i de lângă tine pe cei care nu-ți acordă credit și care parcă au trecut în fișa postului să te descurajeze permanent. Surprinzător, de foarte multe ori cei care te descurajează sunt prietenii.

Scriind articolul de viață mi-am adus aminte o parabolă drăguță.

Trei iepurași se plimbau prin padure. La un moment dat unul dintre ei cade într-o groapă destul de adâncă. Cei doi iepurași de pe margine au inceput să strige:

- Vai, acolo o să rămâi, nu o să reușești niciodată!

Iepurașul căzut în groapă începu să se căznească să iasă. Începu să se zbată și să se agațe de margini în dorința disperată de a ieși

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

din groapă. Cei doi iepurași rămași la suprafață, niciodată nu mai vazuseră un asemenea necaz și erau siguri că iepurașul căzut nu o să reușească niciodată, astfel că au început să-i spună iepurașului:

- Nu o să reușești niciodată!

Pe măsură ce iepurașul încerca mai mult, ei repetau același lucru, ei se agitau și mai tare și îi spuneau că nu o sa reușească niciodată!

După zeci de minute în șir de strigături și încercări, iepurașul reuși să iasă.

O așa grozăvie iepurașii nu mai văzuseră până atunci și-l întrebară:

- Vai iepurașule, dar cum ai reușit?

- Am reușit!

- Ai reușit, dar cum?

- Am reușit!

- Măi iepurașule tu nu înțelegi ce spunem?

- Am reușit și vă mulțumesc pentru încurajări, fără voi nu aș fi reușit niciodată!

Iepurașul nostru cel căzut în groapă era surd. El nu auzise cuvintele nici o clipă și a intrepretat strigătele și agitația de pe marginea gropii drept încurajări. Iepurașul nostru nu ar fi reușit niciodată dacă ar fi auzit descurajările de pe margine:

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Morala: **Trebuie să fi surd atunci când ceilalți te descurajează și să interepretezi orice gest ca pe o incurajare și să continui să perseverezi în a-ți atinge obiectivele.**

Fiecare dintre noi simte că merită mai mult. Trebuie să elimini orice sabotor din viața ta și din gândurile tale. Perseverența îți va da energia, energia îți va da optimismul, optimismul îți va da bucuria, iar bucuria îți va arata drumul. După ce vei ști drumul poți să fii perseverent, intri în acest cerc virtuos, care este aproape un pepetuuum mobile. Poți alege să fii iepurașul de pe margine sau poți să alegi rolul celui care dorește mai mult. Poți să vrei mai mult de la viața personală, de la viața profesională, poți să-ți faci o viață mai colorată, mai plăcută și cu satisfacții infinite. Poți să simți că ai puterea de a face acest lucru și alege să faci un prim pas. Când ceva nu funcționează, perseverența nu însemnă să continui, ci să încerci altceva. Dacă tu crezi că poți, ai dreptate, dacă tu crezi că nu poți din noi ai dreptate!

Zambește și alege să fii regizorul propriului viitor!

:)

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Dresajul elefanților și succesul!

Scris de Marian Rujoiu
Manager Trainer Extreme Training, *the way to excellence*
www.traininguri.ro
www.marian-rujoiu.ro

Când elefanții sunt mici, pentru a fi învățați să se învârtă în cerc se procedează în felul următor: se leagă capătul unui lanț gros de gâtul lor şi celălalt capăt al lanţului de un pilon bine fixat. Elefantul, după încercări repetate, constată că nu poate scăpa, în schimb, se poate învârti în cerc fără să se forțeze.

Poate că ești uimit, pentru că în cazul în care ai fost la circ, nu ai văzut niciun lanț gros, niciun pilon bine fixat. Așa este! De-a lungul timpului, pe parcursul dresajului, lanțul gros s-a transformat într-unul mai subțire, apoi într-o funie, apoi într-o sfoară subțire, iar mai apoi în "nimic". Elefantul însă, s-a obișnuit! Se învârte acum în cerc fără să mai fie nevoie de ceva care să-l țină cu forța.

Poate vă întrebaţi acum care este legătura cu succesul. Suntem educați în general pentru mediocritate, suntem educați să ne învârtim în cerc. În permanență cineva ne spune că procedăm bine, sau din contră, că procedăm greșit. La școală suntem învățați că există un singur răspuns corect. Viața ne învață însă că sunt mai multe răspunsuri corecte. La școală nu învățăm cum să ne adaptăm

schimbărilor ci din contră, învățăm să fim numai într-un anumit fel. Învățăm munți de cărți, ceea ce nu este neapărat rău, numai că, de la o limită se produce o uniformizare, creierul nostru nu mai este încurajat să descopere, să cerceteze, să experimenteze și să inoveze.

Lanțul gros al elefantului este de foarte multe ori educația primită la școală, de multe ori chiar cea oferită cu bună credință de părinți. Ne învățăm cu ea și încet, încet, o considerăm ca fiind singura corectă. Oare copiii au fost învăţaţi măcar în trecere că ***cel mai mare risc este să nu riști nimic?*** Foarte puțin probabil!

Încet deprindem obiceiuri și convingeri limitatoare și chiar dacă nu mai avem niciun lanț sigur în jurul gâtului preferăm să păstrăm zona de siguranță și de confort, nu îndrăznim să păşim nici mai departe, nici mai aproape. Ne formăm convingeri care ne aruncă în mediocritate, una din convingeri fiind aceea că o slujbă bine plătită poate reprezenta o carieră strălucită.

Încercaţi să vă întrebaţi: câte convingeri îți limitează viața, îți limitează bucuria, felul de a fi, felul de a trăi, felul de a acționa? Puteţi să presupuneţi pentru o clipă că tot ceea ce aţi învățat este fals, doar pentru o clipă? Presupuneţi că este adevărat contrariul, adică ceea ce consideraţi anterior că este fals sau imposibil. Este un exercițiu minunat. Aflaţi care sunt lucrurile cu adevărat importante pentru tine și întreabă-te dacă nu cumva un lanț gros nu va lăsat să ajungeţi la ele.

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

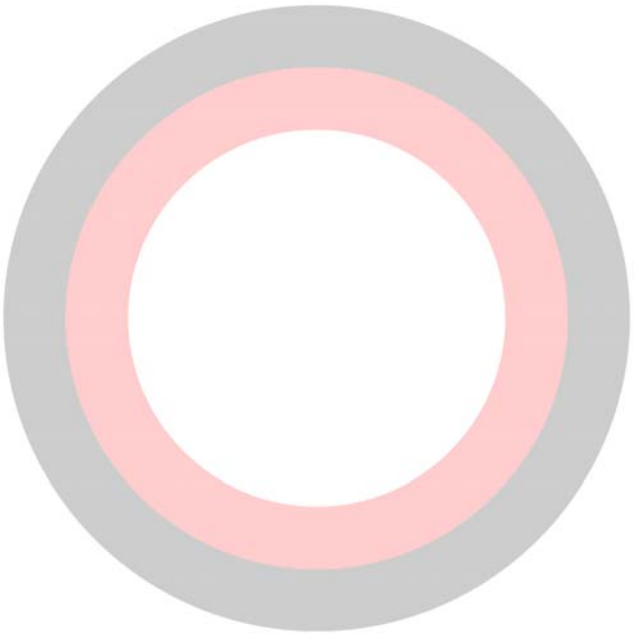
Poate că acest lanț gros nu vă lasă să vă bucuraţi suficient de viața personală, sau poate de cea profesională. Poate vă daţi seama că nu vă doriţi neapărat o casă scumpă, sau poate că o puteţi avea dacă vă doriţi. Care sunt lucrurile cu adevărat importante pentru voi? Aţi avut curajul să străluciţi până acum? Aveţi curajul să străluciţi mai mult atât în viața personală cât și în viața profesională? Poate că în dumneavoastră este un diamant neșlefuit, iar lanțul devenit, funie și chiar acum "*nimic*", va convins că nu merită șlefuit? Această funie invizibilă ne limitează, este prezentă în fiecare dintre noi, este blocajul către a fi noi.

Mulți dintre oameni spun că timpul înseamnă bani. Așa este, însă mai înseamnă și altceva, mai mult decât bani, timpul înseamnă cu adevărat VIAȚĂ! Viața voastră, a celor dragi nouă! Mai avem de trăit pe acest pământ 10, 20, 30, 50 sau mai mulți ani, nici măcar acest lucru nu-l știm. *Știm însă că putem deveni regizorii propriului nostru viitor, să încetăm să mai fim actori într-un alt film*. Dacă viața voastră ar fi un film, ce gen ar fi? Ar fi o dramă, un film de acțiune, o comedie, un film de dragoste, sau un alt gen? Poate o combinație? Fiecare dintre noi are o șansă și anume să-și scrie în cea mai mare parte scenariul propriului viitor! Fiecare dintre noi are puterea de a trece dincolo de lanțul invizibil și să devină regizorul propriului viitor.

Poate vă întrebaţi ce semnificație are dresajul elefanților în viața voastră? Sau poate vă întrebaţi ce film aţi dori să regizaţi în

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

continuare! Poate vă întrebaţi dacă aţi lăsat diamantul din voi să strălucească! ***Întodeauna avem libertatea de a face alegeri!*** Întrebările de mai sus sunt infinite, însă răspunsul este al fiecăruia dintre noi, este dreptul nostru să ne răspundem sincer. Nu există un răspuns universal corect, răspunsul corect este acela pe care fiecare om are curajul să și-l ofere.



Extreme Training are clienți Eleganți!

Clienţii noştri sunt promoterii afacerii noastre!

Extreme Training a luat ființă în urmă cu 5 ani când managerul companiei, Marian Rujoiu, a fost pus față în față cu un destin, mai mult sau mai puțin anticipat: meseria de trainer. Întâmplarea a făcut ca Marian să fie pus în poziția aceasta în cadrul unui eveniment. Deși nu mai ținuse până atunci niciun fel de curs și deși nu avea niciun fel de pregătire teoretică sau practică, feedbackul obținut a fost extraordinar, fiind declarat cel mai bun trainer de la acel eveniment.

Se spune că viața îți dă din cand în când câte un impuls. Acel moment a reprezentat începutul unei istorii frumoase. Și cum istoria se scrie singură, Extreme Training, a început să scrie o pagină unică în domeniul formării profesionale și personale. Suntem bucuroși să oferim excelență și standarde maxime, Marian Rujoiu, Radu Gabriel și Dan Lambescu fiind repere la care orice trainer ar trebui să ajungă rapid. Trainerii noștri au exeperință în business, au succes în viața

personală și au vocație. Respirăm implicare și dorința de a reuși! Stabilim anual obiective pe care le atingem, unele chiar le depășim.

Portofoliul de clienţi este vast iar conform feedbackurilor obţinute, trainingurile au fost livrate cu seriozitate, profesionalism, rezultatele fiind cu adevărat măsurabile. Trainingurile au fost îmbunătăţite continuu, conform cerinţelor participanţilor și a feedbackului obţinut de la aceştia.

Ţinta către succes – Excelenţa

Ţinta declarată a lui Marian este Excelenţa! Domenii de expertiză: training şi consultanţă în următoarele domenii: Negociere, Vânzări, Public Speaking, Leadership, Comunicare, Motivare Non-Financiară, Dezvoltare Managerială, Comunicare Organizațională, Dezvoltare personală, Management, Coaching, Teambuilding etc.

Am avut foarte mulți clienți, numărasem la un moment dat peste 3000. Abordarea fiind una foarte practică, a mers la sufletul lor, clienții noștri devenind promoterii afacerii noastre. Clienții noștrii sunt partea cea mai consistentă a marketingului nostru. Marian Rujoiu fiind totodată și trainer, atunci când ne împărtășește viziunea sa asupra creșterii Extreme Training, ne îndeamnă să visăm, ne motivează și ne responsabilizează în același timp.

În anul 2009 Extreme Training lansează proiectul Business Start-Up, proiect cofinanțat de Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane prin Ministerul Muncii, Familiei și Egalitatii de șanse

și de Uniunea Europeană prin Fondul Social European. Business Startup și-a propus creșterea potențialului antreprenorial la nivelul regiunii București - Ilfov prin dezvoltarea culturii antreprenoriale și prin îmbunătățirea competitivității și adaptabilității potențialilor antreprenori. Proiectul a fost condus de Dan Lambescu, trainer și partener Extreme Training.

Finalul proiectului a culminat cu lansarea Ghidului Antreprenorului, distribuit gratuit. Acesta conținea informații utile și necesare oricărei persoane aflate la început de drum în afaceri. Acum Extreme Training a început un al doilea proiect cu finanțare europeană - Fii Genial!- și sperăm că va fi considerat un model de bună practică, asemenea proiectului Business Start-Up!

Obiectivele Extreme Training

Viața în Extreme Training este plină de evenimente inedite, de la desfășurarea cursurilor, la fiecare proiect în parte. Toate aduc un suflu de nou, fresh, personal. Niciun curs un seamănă cu celălalt prin prisma faptului că se schimbă cursanții, se schimbă așteptările sau aspirațiile. Interesant de remarcat este faptul că avem cursanți care ne urmăresc activitatea, ne scriu după ce au fost la cursuri sau revin la un curs nou.

Deși există mii de companii de profil pe piață, putem spune cu mândrie că suntem în top 10, 5 sau 3, depinde din ce unghi facem măsurătorile. Avem o atitudine orientată către client, acest lucru însemnând că facem tot ce putem a avea clienți mulțumiți de serviciile

pe care le prestăm. Avem clienti eleganți, iar clienții noștri sunt în primul rând prietenii noștrii. Încercăm să ne punem mereu în locul lor atunci când construim un produs nou, un pachet sau o ofertă, privind atât din punctul de vedere al activităților incluse cât și a ofertei financiare *"Ce-și dorește clientul cu adevărat?"* Aceasta este întrebarea pe care o avem mereu în vedere atunci când construim, proiectăm, vizualizăm.

Suntem visători, dar pastrăm realitatea ca a doua noastră natură. Îi învățăm pe cursanți, la randul lor să viseze. Icar a fost visător și a ajuns să zboare, să se înalțe spre soare, să își urmărească un vis. Vrem ca participanții la cursurile noastre să iasă din sala de curs visându-se un mic Icar și ne dorim ca Extreme Training să fie aripile.

Avem o agendă a cursurilor care se stabilește la începutul fiecărui sezon: toamnă – iarnă, respectiv primăvară – vară. În agendă se regăsesc și cursurile cu acreditare CNFPA.

Omul potrivit la locul potrivit

Suntem o echipă relativ tânără, dar foarte îndrăzneață. Sarcinile sunt bine trasate, fiecare știe ce are de făcut și de ce se ocupă. Faptul că suntem un colectiv tânăr înseamnă că suntem într-un fel, mereu în creștere și maturizare. O facem împreună! Poate că uneori greșelile sunt inerente și totuși...nu din greșeli învățăm? Mai mult însă, încercăm să învățăm din succesul nostru. Suntem o echipă fericită! În

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

companie punem accent pe dezvoltarea aptitudinilor fiecărui angajat. Vedem ce talente are și cum putem să le folosim în Extreme. Le dăm un impuls în același timp să își descopere calități și să le dezvolte, în primul rând pentru ei și mai apoi pentru noi. Pentru că prin ei, crește compania. S-a dezvoltat așa un soi de loialitate, care nu vine din constrângeri și nici din promisiuni false, ci din dorința de a face ceva împreună care să rămână în urmă. Am încurajat mereu creativitatea și am construit planuri în funcție de părerile și ideile echipei. În Extreme Training este loc de "nu" și este loc de argumentație. Facem ședințe în care fiecare își expune părerea. Fiecare este liber să își folosească creativitatea cum vrea în cadrul companiei. Îi lăsăm să își facă planul săptămânal de activități, iar feedbackul se dă constant. Responsabilitatea fiecăruia a crescut gradual, odată cu sarcinile noi pe care și le-a ales singur sau i-au fost trasate. Deținem un blog intern pentru a potența și mai mult comunicarea, pentru a stoca ideile și informațiile și pentru a oferi feedback constructiv. Privind în urmă observăm schimbare în bine în fiecare și o tendință tot mai mare de a profita de un mediu de lucru care le permite să se dezvolte frumos. Suntem o companie care promovăm dezvoltarea profesională și personală, de ce să nu facem același lucru începând cu proprii noștri angajați?

O zi in Extreme Training

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

Avem principii bine conturate și fiecare angajat a aderat la ele. Din acest motiv am ajuns să facem rar compromisuri. Niciodată, în schimb, acestea nu lezează valorile companiei.

O zi obișnuită de lucru începe la ora 9:00 și se încheie la ora 17:00. Mailuri, faxuri, telefoane, acestea sunt aferente oricărui office. Lucrăm în sales, contruim oferte, planificăm cursuri, ținem legătura cu clienții, bancă etc. Livrăm traininguri, teambuildinguri inedite, coaching și consultanță HR. Alina, Auraș și Cristina mențin legătura cu clienții noștri, sunt amabile și deschise. Cafeaua o bem împreună, la o mini ședință de dimineață unde facem și planningul pe ziua respectivă sau construim noi strategii de succes. Dacă e zi de curs, se aranjează tot ce trebuie pentru desfășurarea în condiții excelente a cursului. Chestionarele de feedback ne ajută la îmbunătățirea calității serviciilor pe care le prestăm, fiind elemente cheie.

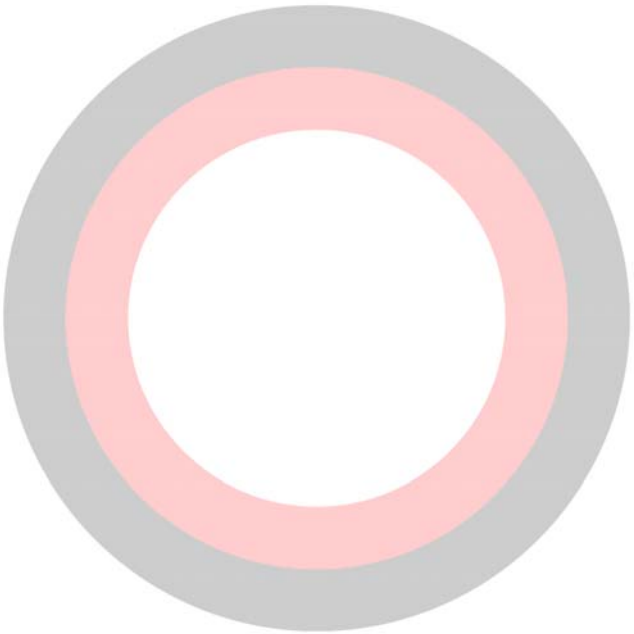
Participăm împreună la evenimentele în care compania noastră este implicată, dar și la cele din viața personală a fiecăruia dintre noi. Pe lângă colegi de birou suntem și prieteni.

Targetul nostru? Orice persoană care încearcă să își depășească limitele, orice persoană care vrea să se perfecționeze, să își descopere aptitudini și să și le perfecționeze sub o îndrumare profesionistă, atentă și motivantă. Cursurile noastre sunt deschise pentru oricine simte că vrea o schimbare, un plus în carieră și în viața personală. Pentru că dezvoltarea este bidirecțională. La solicitarea companiilor, Extreme Trainig oferă sprijin în creșterea profitului, oferind traininguri

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354

de vânzări sau negociere, teambuildinguri sau motivare a angajaților. Am avut nenumărați clienți mari, multinaționale, dar și imm-uri care au devenit mai competitive apelând la serviciile noastre.

Extreme Training are ca slogan „*The way to excellence*”. Ni l-am asumat și ni l-am însușit până la cea mai adâncă trăire a ființei noastre.



In funcție de dorintele tale alegi cursul care ti se potriveste!

DEZVOLTAREA ABILITATILOR DE NEGOCIERE SI VANZARI

Tehnici Esentiale de Negociere
Persuasiune si Influentare
Manager Vanzari
Tehnici Esentiale in Vanzari
Master of Public Speaking
Expert Achizitii Publice

DEZVOLTARE PERSONALA

Master of Public Speaking
Persuasiune si Influentare
Formare de Formatori (TOT)
Tehnici Esentiale de Negociere

DEZVOLTAREA ABILITATILOR DE MANAGEMENT SI LEADERSHIP

Manager de Proiect
Manager Vanzari
Tehnici Esentiale de Negociere
Persuasiune si Influentare
Master of Public Speaking
Formare de Formatori (TOT)

CURSURI DE CALIFICARE

Expert Achizitii Publice
Manager Vanzari
Tehnici Esentiale in Vanzari
Manager de Proiect
Formare de Formatori (TOT)

Pentru a vizualiza lista actualizata viziteaza www.traininguri.ro
Cursurile pot fi accesate atat de companii cat si de persoane fizice. Pentru detalii complete si inscrieri vizitati www.traininguri.ro

Extreme Training, *The way to excellence!*
- Excelenţă, Integritate şi Respect -
Calea Plevnei, nr.61, et.1, sala 11, sect. 1, Bucureşti, CUI: RO 18227600, J40/21327/2005,
Cont: RO06 RNCB 0071 0115 4426 0002, BCR , Plevnei, Contact: e-mail: secretariat@traininguri.ro,
web: www.traininguri.ro Tel: 0314 25 25 34, 0726 00 55 55 Fax: 0372 874 354